EMOȚIILE

Cum ne putem elibera de mânie, gelozie si teama

OSHO

INTRODUCERE

Titlul acestei carti i-ar putea induce în eroare pe cititori. Aceasta nu este doar o alta lucrare despre "cum sa". Dimpotriva, ea ne permite accesul la o dimensiune noua, în care toate întrebarile de tip "cum sa" dispar în perceptia directa a propriei noastre realitati personale, care este de regula ascunsa.

"Noi reducem totul la întrebarea *cum.* Exista un cum-ism raspândit pretutindeni, în întreaga lume, iar omul contemporan modern a devenit un veritabil cum-ist: cum sa fac cutare, cum sa ma îmbogatesc, cum sa fac ca sa am succes, sa-i influentez pe altii si sa câstig noi prieteni, cum sa meditez, ba chiar si *cum sa iubesc.* Nu e departe ziua când cineva ma va întreba: cum sa respir? Viata nu poate fi redusa la aceasta întrebare, caci ea nu este o

tehnologie. Când viata este redusa la o simpla tehnologie, bucuria de a trai dispare."

Aceasta carte va va dezvalui o perspectiva noua, care va va permite sa va deblocati propriile emotii, sa experimentati. Veti constata astfel ca mânia voastra se naste în minte. Toate emotiile se nasc în minte. Mintea este un fenomen complex, care include gândirea conceptuala, dar si comportamentele emotionale, sentimentele.

1. CE SUNT EMOȚIILE?

CE SUNT EMOȚIILE?

Este important sa întelegem acest lucru: emotiile se nasc în mintea noastra. Constiinta nu îsi are însa sediul în minte. Mai mult, mintea se afla în interiorul constiintei! Constiinta este vasta, infinita. Emotiile, dorintele, ambitiile, toate acestea se nasc în mintea noastra. Mai devreme sau mai târziu, ele vor disparea. Dar chiar si dupa ce capul moare si este îngropat în pamânt, constiinta nu dispare. Nu noi continem constiinta, ci ea ne contine pe noi. Constiinta este mai mare decât noi.

Este adevarat: emotiile, sentimentele, gândurile - întreg continutul mintii - provin din exterior,putând fi manipulate de lumea exterioara. Acest lucru le-a devenit evident chiar si oamenilor destiinta. Misticii au afirmat însa cu mult înaintea oamenilor de stiinta, înca de acum câteva mii deani, ca toate aceste lucruri cu care este umpluta mintea noastra nu ne apartin, ca noi suntem maipresus de ele. *Noi ne identificam însa cu ele,* si acesta este unicul nostru pacat.

Mintea este un aspect care gândeste, în timp ce inima este un alt aspect al aceleiasi minti, care simte. Sentimentul si gândirea, emotiile si gândurile...

Complet separata de acestea este însa starea de martor. Exista un martor interior care contempla totul, inclusiv gândurile noastre, inclusiv emotiile prin care trecem, fara sa se identifice cu ele. Acesta nu este nici bun, nici rau, nici placut, nici neplacut, nici gând, nici emotie. El nu reprezinta nici mintea, nici inima.

Iubirea ne da întotdeauna o stare de nervozitate. Exista anumite explicatii în acest sens. Iubirea se naste din subconstient, în timp ce toate

capacitatile noastre se afla în planul constient. Toata cunoasterea noastra, toate calitatile pe care stim sa le manevram se afla în mintea constienta. Iubirea se naste din subconstient, iar noi nu stim cum sa o manipulam, ce sa facem cu ea, iar acest lucru ne depaseste. Subconstientul este de noua ori mai mare decât planul constient, asa ca tot ceea ce provine din subconstient este coplesitor. Asa se explica de ce sunt atât de speriati oamenii de emotiile lor. Ei încearca sa le blocheze, de teama sa nu creeze haos în micul lor univers (constient), într-adevar, emotiile creeaza haos, dar haosul are farmecul lui!

Simtim cu totii o nevoie de ordine, dar si o nevoie de haos. Când simtiti nevoia de ordine,folositi ordinea, adica mintea constienta; când simtiti nevoia de haos, descatusati-va subconstientul si aduceti haosul în viata dumneavoastra. Omul plenar este acela care se poate folosi în egala masura de ambele aspecte, care nu permite interferenta mintii constiente cu planul subconstient, dar nici a subconstientului cu planul constient.

Eu cred în totalitatea vietii, în alternanta dintre zile si nopti, dintre zilele însorite si cele înnorate. Eu cred ca ne putem bucura de tot ceea ce ne ofera viata. Nu aveti nevoie decât de putina luciditate, pentru a constientiza ce se petrece în viata dumneavoastra si pentru a va bucura de ea. Voi nu sunteti una cu mintea, nici cu corpul. Exista un martor înauntrul vostru, care îsi poate privi mintea, emotiile, reactiile fiziologice. Acest martor este adevaratul vostru eu. El are capacitatea de a se bucura de orice, odata ce va centrati în el.

Mintea este cea care simte durerea, suferinta. Ea este cea care simte toate emotiile, atasamentele, dorintele si poftele. Dar toate acestea nu sunt decât proiectii ale mintii, *în spatele mintii* se afla sinele vostru real, care nu dispare niciodata. El este întotdeauna prezent, aici si acum.

Daca va simtiti mâniosi, fiti mâniosi, fara a va judeca singuri, fara a va condamna sau a va justifica.

Iata care este diferenta dintre emotiile pozitive si cele negative: daca deveniti constient de o anumita emotie, iar în lumina luciditatii dumnea-voastra, ea dispare, a fost o emotie negativa. Daca deveniti constient de o alta emotie, cu care deveniti una, daca emotia respectiva va cuprinde întreaga fiinta, atunci este vorba de o emotie pozitiva.

Lumina constiintei actioneaza diferit în cele doua cazuri: ea le dizolva pe cele negative, capabile sa va otraveasca viata, si le amplifica pe cele pozitive, beatifice, extatice, cu care fiinta ajunge sa devina una.

Asadar, pentru mine acesta este criteriul: daca luciditatea amplifica emotia, aceasta este pozitiva; daca luciditatea dizolva emotia, a fost o emotie negativa. Tot ceea ce nu poate ramâne în lumina constiintei este un pacat, si tot ceea ce creste în lumina constiintei este o virtute. Virtutea si pacatul nu sunt concepte sociale; ele se refera la realizarile noastre interioare.

Eu sustin ca si *emotiile negative* sunt bune, daca sunt autentice, în acest caz, însasi realitatea lor ajunge sa le transforme. Treptat, ele devin pozitive, pâna când, la un moment dat, veti constata ca nu se mai poate vorbi nici de ceva pozitiv, nici de ceva negativ. Ramâne doar autenticitatea. Nu are nici o importanta daca aceasta este buna sau rea, pozitiva sau negativa. Nu mai existati decât dumneavoastra, simplu si autentic. Aceasta autenticitate va permite sa sesizati o viziune a realitatii absolute. Numai realul poate cunoaste ceea ce este real, la fel cum numai adevarul poate cunoaste adevarul, si numai ceea ce este autentic poate cunoaste ceea ce esteautentic.

EMOȚII sI SENTIMENTALISM

Emotiile sunt sinonime cu puritatea. Sentimentalismul este o pacaleala. Am învatat cu totiiasemenea trucuri. De pilda, femeia stie ca daca plânge, va repurta o victorie asupra barbatului. Seîntâmpla însa uneori ca plânsul sa nu vina, caci el nu este atât de usor de manipulat. Nu conteaza: femeia încearca, se preface, joaca teatru. Lacrimile ei sunt însa false. Chiar daca îi curg din ochi, ele sunt false, caci nu au venit de la sine, ci au fost aduse cu forta. Acesta este sentimentalismul: emotii create, manipulate cu viclenie. Este aceeasi diferenta ca si între ratiune si rationalizare. Rationalizarea reprezinta o manipulare a ratiunii, la fel cum sentimentalismul reprezinta o manipulare a emotiilor.

Daca sunteti un om CU ADEVĂRAT rational, veti deveni un om de stiinta. Daca sunteti o fiinta cu adevarat emotionala, puteti deveni un poet. Este frumos când lucrurile se petrec astfel. Dialogul dintre ratiune si emotie este dificil, dar nu imposibil. Când avem însa de-a face cu rationalizari si sentimentalisme, totul devine foarte dificil. Intre ratiune si emotii exista unele dificultati, dar exista si compasiune, efortul de a se întelege reciproc.

Multi oameni cred ca sentimentalismul este sinonim cu spiritualitatea. Emotiile se nasc în minte, la fel ca si gândurile. Ceea ce voi numiti inima face parte tot din mintea voastra, la fel ca si capul. Voi va emotionati foarte usor, tipati si plângeti cu lacrimi de crocodil, dar nu exista nimic spiritual în acest proces. Lacrimile sunt niste obiecte fizice, la fel cum ochii sunt o parte din corpul dumneavoastra. Emotiile voastre nu sunt altceva decât un dezechilibru în câmpul energiei voastre fizice. Țipati si plângeti, si apoi va simtiti eliberati, relaxati. Femeile din toata lumea cunosc foarte bine acest proces. Ele sunt niste adevarate artiste ale plânsului, stiind cât de bine le face. Femeile tipa si plâng, pâna când ating o stare de usurare. Este într-adevar un proces de*catharsis,* dar care nu are nimic spiritual în el. Oamenii continua însa sa confunde lucrurile. Ei iau drept spirituale tot felul de lucruri care nu au nimic de-a face cu spiritualitatea.

Noi ne-am educat mintea astfel încât sa se exprime tot timpul, ignorând în schimb inima. Dinacest punct de vedere, eu nu sunt de acord cu Kahlil Gibran* **(*Osho se refera aici la *Profetul*lui Kahlil Gibran.)**, care insista exclusiv asupra inimii. Inima reprezinta doar un popas la mijlocul drumului, nu destinatia finala. Destinatia este fiinta; acolo se termina calea, caci nu mai exista nici un alt loc în care am putea merge de aici.

REPRIMARE sI CONTROL

Animalele nu duc niciodata razboaie. Evident, ele se lupta uneori, dar acestea sunt bataliiindividuale, nu razboaie colective, în care ciorile din est se lupta cu cele din vest, sau în care câinii

din India se bat cu cei din Pakistan. Nu, câinii nu sunt atât de prosti, asa cum nu sunt nici ciorile.

Da, animalele se lupta uneori între ele, si acest lucru nu este neaparat ceva rau. Daca spatiul lor de influenta este violat, daca teritoriul le este încalcat, ele se lupta, dar lupta lor este una individuala, nu un razboi mondial. Cum au procedat în schimb oamenii? Ei si-au reprimat reciproc emotiile, nepermitându-le semenilor lor sa fie din când în când mâniosi - lucru cât se poate de natural.

Rezultatul final a fost ca toata lumea îsi acumuleaza mânia, reprimând-o. Când se aduna prea multa otrava, aceasta explodeaza, iar oamenii pleaca la razboi.

La fiecare zece ani este necesar un razboi. si cine credeti ca sunt cei responsabili pentru aceasta stare de lucruri? Acestia sunt asa-zisii vostri sfinti si moralisti, facatorii de bine, oamenii care nu v-au permis niciodata sa fiti naturali.

Ce este reprimarea?

Reprimarea înseamna sa traiesti o viata pentru care nu ai nici o chemare, sa faci lucruri pe care nu

doresti sa le faci, sa fii altfel decât esti. Reprimarea este o cale sigura catre autodistrugere, este o sinucidere lenta, dar absolut sigura, este o modalitate de a ne otravi viata.

Exprimarea înseamna viata, *reprimarea* înseamna sinucidere. De ce se reprima atât de mult omul, pâna când devine bolnav? Deoarece societatea îl învata sa se autocontroleze, nu sa se transforme, iar calea transformarii este complet diferita. Mai întâi de toate, ea nu are nimic de-a face cu controlul. Ea este chiar opusul acestuia.

Prin reprimare, mintea se divizeaza. Partea pe care o acceptati devine constienta, iar cea pe care nu o acceptati (sau pe care o negati) devine inconstienta. Aceasta diviziune nu este naturala. Ea se petrece numai din cauza reprimarii. Voi aruncati în subconstient toate gunoaiele pe care le respinge societatea, dar retineti: cu cât aruncati mai multe lucruri aici, cu atât mai plenar devin acestea parte integranta din voi. Ele va patrund în mâini, în oase, în sânge, în bataile inimii.

La ora actuala, psihologii afirma ca aproape 80% din boli sunt cauzate de emotiile reprimate. Marea majoritate a atacurilor de cord sunt manifestari ale mâniei reprimate în inima, ale urii care a otravit inima.

Asadar, regula este urmatoarea: controlul reprima, iar transformarea exprima.

Nu trebuie însa sa va exprimati în fata celorlalti, caci "ceilalti" sunt irelevanti. Data viitoare când va veti simti enervati, alergati de zece ori în jurul casei, apoi asezati-vă 434o148e ; sub un copac si constatati ce s-a întâmplat cu mânia. Aceasta a disparut, dar fara a fi reprimata, fara a fi controlata, fara a fi descarcata asupra altor persoane. Daca va descarcati mânia asupra altor persoane, creati un lant de evenimente, caci si ceilalti sunt la fel de

necopti ca si voi, la fel de inconstienti. Ei se vor descarca la rândul lor asupra voastra, caci si-au reprimat la fel de multa mânie. Se creeaza astfel un lant de evenimente: voi va descarcati asupra lor, ei se descarca asupra voastra, si astfel deveniti dusmani.

Nu va mai descarcati mânia asupra altora. Este ca si cum ati vomita: nimeni nu se duce sa vomite pe altcineva. Mânia are nevoie de o clisma. Va puteti duce în baie sa vomitati! în acest fel, va veti curata organismul. Cine îsi suprima voma se simte îngrozitor; cine se elibereaza prin voma se simte din nou bine, sanatos, neîmpovarat. Ati mâncat ceva toxic si organismul a respins mâncarea. Nu are nici un rost sa va fortati stomacul sa accepte ceea ce nu doreste. Mânia este un proces similar, dar la nivel mental. Ati ingerat ceva toxic, iar psihicul dumneavoastra doreste sa îl elimine, dar nu aveti nici un motiv sa aruncati acest deseu asupra unei alte persoane. Din cauza acestui risc, societatea îi învata pe oameni sa se controleze.

Spontaneitatea înseamna sa nu actionezi în conformitate cu un plan prestabilit. Practic, nu erati pregatit sa faceti ceva. Actiunea s-a nascut de la sine, ca un fel de raspuns.

Este important sa întelegeti aceste lucruri. Mai întâi de toate, exista *o deosebire între reactie si raspuns.* Reactia este dominata de cealalta persoana. V-a insultat, sunteti mânios, dupa care reactionati în virtutea mâniei dumneavoastra. Asta înseamna reactie. Nu puteti vorbi de independenta; oricine va poate influenta într-o directie sau alta. Va simtiti imediat afectat; oricine va poate santaja emotional. *Reactia este o forma de santaj emotional,* înainte nu ati fost mânios. Altcineva v-a insultat, iar insulta lui v-a generat o stare de mânie. Apoi, aceasta conduce la actiune.

Raspunsul se naste din libertatea individuala. El nu depinde de altcineva. O alta persoana va poate insulta, dar dumneavoastra nu va simtiti mânios. Dimpotriva, va puteti gândi cu detasare: oare de ce va insulta? Poate ca are dreptate, în acest caz, ar trebui sa-i fiti recunoscator, în nici un caz sa va înfuriati. Poate ca nu are dreptate, în acest caz, ce rost are sa va încarcati inima cu povara mâniei?

Emotiile nu va vor ajuta niciodata sa deveniti o personalitate plenara, integrata. Ele nu va vor forja un suflet de otel. Veti ramâne doar o bucata de lemn moale, dusa de valuri încolo si încoace, fara sa stiti niciodata unde sau de ce.

Emotiile îl orbesc pe om exact la fel ca si alcoolul. Uneori, ele poarta nume frumoase, precum iubire, sau dimpotriva, nume urâte, precum mânie, dar este cert ca *din când în când trebuie sa va maniati pe cineva.* Acest lucru va linisteste.

În India, puteti vedea uneori câini care se acupleaza pe strada, în timp ce oamenii arunca în ei cu pietre. Sarmanele creaturi nu fac rau nimanui. Ele îndeplinesc acelasi ritual biologic ca si voi, dar nu se ascund prin case. si o multime întreaga se repede sa arunce cu pietre în ei, sa-i ia la bataie -ce comportament ciudat!

Oamenii simt nevoia sa se înfurie din când în când, la fel cum simt nevoia sa se iubeasca uneori, sau câteodata sa urasca.

Traiti, dansati, mâncati, dormiti, dar faceti toate aceste lucruri cât mai plenar cu putinta. si nu uitati: ori de câte ori va surprindeti ca aveti o problema, alungati-o imediat. Atunci când patrunzi adânc în problema, ai nevoie de o solutie. Chiar daca descoperi o solutie, din ea se vor naste alte o mie de probleme. Daca ratezi primul pas (eliminarea problemei), esti prins în capcana. Ori de câte ori simtiti ca va afundati într-o problema, *deveniti constienti,* alergati, sariti, dansati, dar nu continuati sa va scufundati în ea. Faceti imediat altceva, astfel încât energia care a creat problema sa devina fluida, sa se dezghete, sa se topeasca, reintegrându-se astfel în cosmos.

Oamenii care nu se înfurie niciodata si care îsi controleaza în permanenta emotiile sunt foarte periculosi. Feriti-va de ei, caci va pot ucide. Daca sotul dumneavoastra nu se înfurie niciodata, faceti o plângere la politie. Sotul care se înfurie din când în când este un om normal; nu trebuie sa va temeti de el. Cel care nu se înfurie niciodata va exploda însa la un moment dat si va va pune perna în cap. Va actiona atunci ca si cum ar fi posedat. Asta este ceea ce au povestit marii criminali, dintotdeauna. "Am comis crima, dar eram posedat". Cine i-a posedat? Propriul lor subconstient, inconstientul reprimat care a explodat.

Sensibilitatea creste odata cu luciditatea. Controlul înabusa sensibilitatea, care moare. Acest lucru face parte din mecanismul controlului: numai cei morti si insensibili nu vor fi afectati de nimic. Corpul lor se transforma într-o citadela, într-o fortareata care îi poate apara de orice, inclusiv de propriile lor emotii. Acesti oameni nu mai pot fi afectati de nimic, nici de iubire, nici de ura, dar

controlul lor este platit cu un pret foarte mare, absolut inutil. El devine scopul suprem în viata: cum sa te controlezi. Rezultatul este moartea! Tot acest efort de a te controla în permanenta îti rapeste energia, asa ca nu îti mai ramâne decât moartea.

Viata însasi devine un proces amortit, lipsit de suflu. O duci mai departe, dar nu stii de ce. Cea care ne învata sa controlam si sa condamnam este societatea, caci procesul începe în copilarie, iar copiii nu pot controla decât ceea ce condamna.

Mintea poate juca jocul linistii, al lipsei de gânduri, de emotii, dar acesta nu este un processpiritual, ci doar o reprimare. Gândurile si emotiile nu dispar, sunt cât se poate de vii, gata oricând sa iasa la suprafata si sa loveasca. Asa-zisele religii si toti sfintii lor au cazut deseori în capcana acestui gen de linistire a mintii. Daca te asezi în tacere si încerci sa îti controlezi gândurile, sa îti reprimi emotiile, treptat, acest proces devine o obisnuinta.

Aceasta este cea mai mare amagire posibila, caci totul ramâne de fapt la fel, nimic nu se schimbape fond, desi aparent v-ati transformat.

2. MANIA

Daca doriti sa stiti cu adevarat ce este mânia, patrundeti în ea, meditati asupra ei, gustati-o în cele mai diferite feluri. Permiteti-i sa se manifeste în interiorul dumneavoastra, înconjurati-va de ea, simtiti-i întreaga durere, întreaga otrava, felul în care va doboara, în care creeaza o vale întunecata în fiinta dumneavoastra, un iad interior, o scufundare. Simtiti-o, cunoasteti-o, iar aceasta întelegere va da nastere unui proces de transformare interioara. A cunoaste adevarul înseamna a fi transformat. Adevarul va va face liberi, dar el trebuie sa fie propriul vostru adevar, nu al altora.

Ce este mânia?

Psihologia mâniei porneste de la o dorinta personala, a carei împlinire este împiedicata de

altcineva. Cineva se interpune ca un obstacol si va blocheaza împlinirea dorintei. Energia voastra era pe punctul de a obtine ceva, si altcineva a blocat-o. Nu ati putut obtine astfel ceea ce doreati. Aceasta energie frustrata

se transforma în mânie, fiind orientata împotriva persoanei care a distrus posibilitatea de a va împlini dorinta.

Mânia voastra este autentica, caci va apartine personal, si tot ceea ce va apartine este autentic. De aceea, gasiti sursa din care s-a nascut mânia, din care a provenit ea. închideti ochii si interiorizati-va; înainte de a pierde sansa, cautati sursa. Veti ajunge cu uimire într-un spatiu vid.

Scufundati-va din ce în ce mai mult în interior si veti constata la un moment dat ca nu mai existanici o mânie, în centrul fiintei mânia nu poate exista.

De unde provine mânia?

Mânia nu provine niciodata din centrul fiintei, ci numai din ego, iar egoul este o entitate falsa. Cu cât va veti scufunda mai adânc în ea, cu atât veti întelege mai bine ca ea nu provine din centru, ci de la periferia fiintei. Ea nu are cum sa provina din centru, caci acesta este o stare de vid absolut. Mânia se naste din ego, care este o entitate falsa, creata de societate. Ea este ceva relativ, o identitate asumata. Cineva te insulta, te simti ranit, si astfel apare mânia.

Voi SUNTEȚI mânia. De-a lungul timpului ati reprimat atâta mânie, încât acum va este imposibil sa mai fiti altfel decât mâniosi. Singura diferenta este ca în anumite momente va simtiti mai mâniosi decât în altele.

Întreaga voastra fiinta este otravita prin reprimare. Atunci când mâncati, sunteti mâniosi -iar hrana are un alt gust atunci când este mâncata într-o stare de mânie. Este minunat ca privesti pe cineva care manânca fara a fi deloc mânios. Chiar daca manânca un aliment pe baza de carne, el o face într-o maniera non-violenta. Altii pretind ca sunt vegetarieni, manânca numai legume si fructe, dar o fac într-o stare de mânie, asa ca nu cunosc non-violenta.

Simplul act al alimentatiei este suficient pentru a manifesta mânia reprimata. Acest lucru este vizibil din fehil în care muscati din alimentele voastre, ca si cum v-ar fi dusmani de moarte.

Când faceti dragoste, priviti felul în care actionati: miscarile voastre sunt aceleasi ca într-unact de agresiune. Priviti-va fata! Plasati o oglinda în apropiere, ca sa vedeti felul în care arata fata voastra în asemenea momente!

Toate grimasele furiei si agresiunii apar identice în timpul actului sexual.

Atunci când mâncati, voi va manifestati mânia. Este suficient sa priviti o persoana care manânca pentru a va convinge de acest lucru. Atunci când faceti dragoste, la fel. Mânia a patruns atât de adânc în voi încât pâna si iubirea voastra - aceasta activitate care se afla la antipodul mâniei - pâna si ea este otravita. Pâna si alimentatia, aceasta activitate atât de neutra din punct de vedere emotional, va este otravita. Când deschideti o usa, sunteti mâniosi, când cititi o carte, sunteti mâniosi, când va încaltati, sunteti mâniosi, când va strângeti mâinile, la fel - pentru ca voi sunteti mânia personificata.

Daca doriti sa cunoasteti mânia numai pentru a scapa de ea, acest lucru se poate dovedi extrem de dificil, caci dorinta de a scapa de mânie creeaza o diviziune. Voi porniti de la premisa ca mânia este ceva rau, deci lipsa ei trebuie sa fie ceva bun, la fel cum sexualitatea este ceva rau, iar abstinenta ceva bun, sau cum lacomia este ceva rau, iar lipsa ei ceva bun... Daca porniti de la asemenea distinctii, va va fi foarte greu sa cunoasteti în profunzime aceste manifestari. De aceea, chiar daca vi se pare ca le-ati transcens, nu ati facut în realitate decât sa le reprimati.

Este suficient un act simplu, de o spontaneitate autentica, pentru a fi transportati pe loc într-o alta dimensiune. Atunci când sunt false, chiar si emotiile pozitive - precum iubirea - devin urâte. Invers, atunci când sunt autentice, chiar si emotiile negative devin frumoase. Chiar si mânia poate fi frumoasa atunci când este constientizata cu întreaga fiinta, când fiecare fibra a corpului vibreaza pe frecventa ei.

Priviti mânia copiilor mici, si veti întelege întreaga frumusete a acestei emotii. Copiii se înfurie

cu întreaga lor fiinta. Fata lor devine rosie, dar ochii le stralucesc de pasiune. Par sa aiba o putere atât de mare încât ai zice ca vor distruge întreaga lume!

Ce se întâmpla cu copiii atunci când se înfurie? Dupa numai câteva minute, sau chiar secunde, ei sunt din nou fericiti, alergând si dansând în jurul casei.

Voua de ce nu vi se întâmpla acest lucru? Pentru ca oscilati între doi poli la fel de falsi! Nuexista nimic autentic în voi.

Mânia nu reprezinta un fenomen de durata. însasi natura ei o face sa nu dureze prea mult. Daca este reala, mânia nu poate dura mai mult de câteva minute, iar atâta vreme cât exista în aceasta stare autentica, este o emotie frumoasa. Ea nu poate rani pe nimeni. Nimic din ceea ce este real si spontan nu poate rani pe altcineva. Numai minciuna poate rani. Daca cineva se poate mânia spontan, valul de energie va trece în mod natural în câteva momente, dupa care el se va relaxa, cazând în extrema opusa. El devine infinit de iubitor. La antipozi se situeaza cei care nu reusesc sa îsi depaseasca momentul, reînnoindu-1 mereu si mereu.

Primul lucru pe care vi-1 recomand este urmatorul: nu va divizati în doua. V-as firecomandat sa fiti lucizi, constienti, dar nu a sosit înca timpul. Nu aveti cum sa fiti astfel, înainte de a deveni cu adevarat contemplativi, va trebui sa treceti prin iad, prin toate emotiile voastre negative, în caz contrar, acestea vor fi reprimate, ceea ce înseamna ca ar putea exploda oricând, în orice moment de slabiciune. De aceea, este preferabil sa scapati de ele. Acest lucru este posibil chiar si fara prea multa luciditate.

Uitati asadar de luciditate. Traiti fiecare emotie pe care o simtiti, caci ea este una cu voi. Oricât vi s-ar parea de urâta, de nedemna, de respingatoare -nu conteaza! Mai întâi de toate, oferiti-i sansa sa se manifeste, sa iasa la lumina, în planul constient.

Ceea ce faceti voi acum, prin eforturile voastre de constientizare, de autocontrol, nu înseamna altceva decât o reprimare a lor în subconstient. Va implicati apoi în activitatile voastre de zi cu zi, si le fortati sa iasa din nou la lumina, în acest fel nu veti putea scapa de ele. *Lasati-le sa iasa la lumina* - traiti-le plenar, suferiti din cauza lor, suportati-le. Va fi un proces dificil, dar rezultatele vor fi colosale. Odata experimentate, suportate, acceptate ca fiind propria voastra fiinta, veti fi surprinsi sa constatati ca ele vor disparea de la sine. Dar mai întâi de toate trebuie sa vi le asumati, sa le recunoasteti ca fiind una cu voi - fara sa va mai autocondamnati, trebuie sa va descoperiti exact asa cum sunteti, sa le traiti constient, fara nici o reprimare. Treptat, puterea lorasupra voastra va scadea, gheara cu care va vor strânge de gât nu va mai avea aceeasi forta. Odata ce va începe sa se întâmple acest lucru, va veni o clipa când veti putea sa le contemplati cu detasare.

Nu ma întelegeti gresit. Am spus: "Exprimati-va emotiile negative", dar nu am adaugat si:*"public".* Cei care procedeaza astfel îmi distorsioneaza cuvintele. Daca sunteti furios pe cineva si începeti sa va manifestati mânia, este limpede ca nici celalalt nu va ramâne calm si nemiscat precum Gautama Buddha. Daca îl veti insulta, îsi va iesi din fire si va proceda si el la fel. Mânia atrage dupa sine mânie, la care se adauga de multe ori violenta si razbunarea. si astfel, veti fi atras într-un cerc vicios, si asta pentru ca vi s-a spus sa va manifestati mânia. E adevarat, v-am spus sa va manifestati mânia, dar nu public. Daca va simtiti furios, mergeti în camera, închideti usa cu cheia si luati la bataie o perna, sau asezati-vă 434o148e ; în fata unei oglinzi si începeti sa strigati la propria dumneavoastra imagine. Spuneti lucruri pe care nu le-ati spus niciodata, dar pe care atisimtit întotdeauna nevoia sa le spuneti. Procesul trebuie sa fie însa unul privat, caci altfel spirala nu va avea niciodata sfârsit. Ciclul se va repeta la infinit, pâna când nu veti mai suporta. De aceea, atunci când simtiti o emotie negativa fata de o alta persoana, urmariti sa constientizati ca nu acea persoana este problema.

Nu trebuie sa va varsati mânia pe altcineva. Mai bine mergeti în baie, sau faceti o plimbare lunga. Important este sa întelegeti ca în interiorul dumneavoastra exista o energie puternica, ce simte nevoia sa fie eliberata. Puteti face *jogging;* veti simti imediat relaxarea.

Dupa un *catharsis* de circa cinci minute veti simti cum vi se ia o piatra de pe inima, si veti fi încântat ca nu v-ati descarcat povara pe altcineva, mai ales ca acest lucru este o prostie.

Mânia nu este lipsita de frumusete, la fel ca si sexul. *Toate lucrurile frumoase pot fi însa uneori urâte.* Depinde numai de dumneavoastra. Daca le condamnati, ele vor deveni urâte. Daca le transformati, ele vor deveni divine. Transformata, mânia devine compasiune, caci energia care sta la baza celor doua emotii este aceeasi. Un *buddha* este întotdeauna plin de compasiune; de unde provine compasiunea lui? Este vorba de aceeasi energie care la alti oameni se manifesta sub forma mâniei. La sfinti, ea se manifesta sub forma compasiunii. De unde se naste iubirea? Un *buddha* este plin de iubire;

Isus a fost plin de iubire. Energia lor este aceeasi cu energia care la alti oameni se manifesta sub forma sexualitatii.

De aceea, nu uitati: ori de câte ori condamnati un fenomen natural, acesta devine otravitor. Mai devreme sau mai târziu, el va va distruge, va va împinge catre sinucidere, în schimb, daca îl veti transforma, el va deveni divin. Pentru aceasta, trebuie însa mai întâi sa fie transformat.

În viziunea mea, cei mai urâti oameni din lume sunt asa-numitii "non-violenti". Ei nu sunt oamenibuni, *caci ascund în interior un vulcan.* Este imposibil sa te simti bine în preajma lor, caci au înaura o vibratie periculoasa. Oricine o poate simti, este aproape tangibila.

Mânia voastra este o energie partiala, calduta. Este precum un câine care nu stie cum sa se comporte în fata unui strain. S-ar putea împrieteni cu strainul, dând din coada, sau i-ar putea deveni dusman, daca ar latra la el. De fapt, el le face pe amândoua deodata. Pe de o parte latra, pe de alta parte da din coada. El actioneaza cu diplomatie, astfel încât indiferent ce turnura vor lua lucrurile, sa poata spune ca a avut dreptate. Daca vine stapânul si câinele vede ca strainul este un prieten al acestuia, el înceteaza sa mai latre si întreaga energie se acumuleaza în coada. Daca stapânul este furios pe strain, energia dispare complet din coada si se focalizeaza exclusiv asupra latratului.

La fel este si mânia voastra. Cântariti mereu cât de departe sa mergeti, cam care va fi pretul... Nu treceti niciodata de o anumita limita, nu-1 provocati niciodata pe celalalt prea tare. Mânia pura este frumoasa pentru ca nu-i lipseste totalitatea.

Asta s-a întâmplat cu Isus. Atunci când a intrat în marele templu si i-a vazut pe camatari si tarabele lor în curtea interioara, el s-a înfuriat. A devenit mânios. Era aceeasi energie pe care o manifesta de obicei sub forma iubirii si a compasiunii. Cu mâinile goale, i-a aruncat afara din templu pe camatari si pe negustori si le-a rasturnat tarabele. Trebuie sa fi fost extrem de mânios, caci felul în care a procedat - de unul singur - nu era deloc un lucru usor.

Mânia lui trebuie sa fi fost cu adevarat pura! Indienii nu i-au iertat nici pâna astazi aceastaatitudine. Ei nu sunt convinsi ca lisus a fost un iluminat - din cauza acestui unic incident. Oamenii sunt plini de prejudecati, de idei personale, în loc sa vada realitatea, omul iluminat în cazul de fata, ei vin cu cliseele lor limitate si constata ca acesta nu se încadreaza în ele. Deci nu a fost un iluminat. De altfel, nici un iluminat nu se va încadra vreodata în cliseele si prejudecatile voastre. Acest lucru este imposibil.

MANIA sl TRISTEȚEA

Mânia si tristetea sunt unul si acelasi lucru. Tristetea este o mânie pasiva; mânia este o tristete activa. Tristetea se manifesta cu usurinta, si vi se pare mai naturala decât mânia, dar asta numai pentru ca voi intrati mult mai usor în rezonanta cu pasivitatea. Este foarte greu ca un om trist sa se enerveze; daca se va enerva, tristetea lui va disparea. Este foarte greu ca un om mânios sa se întristeze; daca se va întrista, mânia lui va disparea.

Este vorba de aceeasi polaritate eterna - aceea între masculin si feminin, între *yin* si *yang,* între solar si lunar - care se manifesta inclusiv la nivelul emotiilor noastre. Mânia este masculina, tristetea este feminina. De aceea, daca rezonati cu tristetea, va fi greu sa va înfuriati, dar eu as vrea sa urmariti sa faceti acest lucru. Exploziile interioare nu va vor fi de nici un folos, caci nu veti face altceva decât sa va exploatati în continuare pasivitatea. Este mult mai bine sa o scoateti la lumina, sa o manifestati în exterior. Chiar daca vi se pare o prostie, procedati cum va spun, actionati ca un bufon, dar scoateti-o la lumina.

Daca veti reusi sa oscilati între tristete si mânie, sa le manifestati cu aceeasi usurinta, veti putea inclusiv sa le transcendeti, si atunci veti reusi sa le contemplati cu detasare. Veti deveni astfel observatorul din spatele ecranului care va privi aceste jocuri, dupa care se va putea retrage, în afara lor. Dar mai întâi de toate, trebuie sa învatati sa treceti cu usurinta de la una la alta, caci altfel veti fi ori prea trist, ori prea mânios, balanta se va dezechilibra, unul din talerele ei va deveni prea greu, iar transcendenta va fi imposibil de atins.

Este simplu: atunci când doua energii polar opuse se afla la egalitate, 50%-50%, este foarte usor sa scapati de amândoua, caci ele se anihileaza reciproc, iar dumneavoastra nu va aflati în ghearele nici uneia dintre ele. Când tristetea este egala cu mânia, ambele emotii sunt usor de transcens, caci se anihileaza reciproc.

Va simtiti dintr-o data liber, si puteti iesi în afara lor. în schimb, daca tristetea este în proportie de 70%, iar mânia de 30%, va fi foarte greu sa scapati de ele. 30% se vor anihila reciproc, dar diferenta de 40% va fi cât se poate de activa, si va va fi imposibil sa scapati de tristete. Aceste 40 de procente se vor agata de dumneavoastra si nu va vor lasa în pace.

Aceasta este una din legile esentiale ale energiilor interioare: egalizati întotdeauna energiile polar opuse, si apoi le veti putea transcende cu usurinta. Este la fel ca în proverbul: "Când doi se cearta, al treilea câstiga". Cei doi sunt prea angrenati în propria lor lupta, asa ca dumneavoastra nu aveti de ce sa va faceti probleme si veti putea scapa lejer.

Nu va gânditi prea mult la acest proces. Limitati-va sa îl practicati. Faceti din el o practicazilnica.

Indiferent ce se întâmpla, acceptati ca evenimentul s-a întâmplat si priviti-1 direct. Nu estesuficient sa spui: "Nu reprimati!" Eu as spune mai degraba "împrieteniti-va cu aceste emotii!" Vasimtiti trist? împrieteniti-va cu tristetea dumneavoastra. Simtiti compasiune pentru ea. Tristetea este si ea o fiinta. Acceptati-o, îmbratisati-o, stati cu ea, strângeti-va mâinile. Fiti prietenos, îndragostiti-va de ea. Tristetea are frumusetea ei! Nu este nimic gresit în a fi trist. Cine v-a spus ca ar fi ceva gresit în a fi trist? în realitate, tristetea va confera profunzime. Râsul este superficial; fericirea vine si pleaca imediat. Tristetea patrunde însa pâna în adâncul fiintei, pâna în maduva spinarii. Nici un alt sentiment nu este la fel de profund ca tristetea.

De aceea, nu fiti îngrijorat. Acceptati-o, iar tristetea va va conduce pâna la esenta dumneavoastra intima. Daca veti calari pe creasta ei, ea va va conduce în niste locuri din fiinta dumneavoastra de care nu ati stiut niciodata nimic. Aceste aspecte nu pot fi revelate decât într-o stare de tristete, niciodata într-o stare de fericire, întunericul este la fel de divin ca si lumina. Dumnezeu nu a creat numai zilele, ci si noptile.

Asta înteleg eu prin atitudine religioasa. Sa lasi totul în urma si sa te asezi sub un copac ca sa te simti fericit, nu este deloc dificil. Oricine poate face la fel. Când nu ai nimic de facut, este simplu sa te simti detasat. Când ai foarte multe de facut, este greu sa nu te atasezi. Numai atunci când faci totul, dar ramâi SIMULTAN detasat, când te misti în interiorul multimii, dar te simti perfect singur, abia atunci poti spune ca se întâmpla ceva real.

Daca în singuratate nu va simtiti mânios, acest lucru nu este relevant. Când esti singur este greu sa fii mânios, caci *mânia este o structura relationala.* Ai întotdeauna nevoie de cineva pe care sa fii mânios. Daca nu esti deja furibund, este greu sa te simti mânios în singuratate; mânia va exista în interiorul tau, dar nu va gasi o cale de a iesi în afara.

Important este sa nu fii mânios *când celalalt este de fata.* Nu este deloc dificil sa nu fii atasat de bani, lucruri si case, atunci când nu le ai. Dar daca ai totul si ramâi detasat - un cersetor într-un palat - atunci poti spune ca ai realizat ceva cu adevarat profund.

Daca te muti în Himalaya si esti detasat, nu poti spune ca reprezinti mai mult decât o notasingulara într-o melodie. La fel si daca traiesti în mijlocul lumii si esti atasat. Dar daca traiesti înmijlocul lumii, dar te simti ca în Himalaya, atunci poti spune ca reprezinti o întreaga armonie, nu doar o nota muzicala.

Apare atunci un acord muzical, în care se pierd toate sunetele disonante, în care se produce o sinteza a opusilor, o punte între doua maluri. Vibratia suprema nu poate aparea decât acolo unde viata atinge un maximum de complexitate, nu în lipsa acesteia.

Daca vi se pare ca recunoasteti mânia în altii, contemplati-va si veti constata ca ea nu lipseste nici din interiorul vostru. Daca vi se pare ca recunoasteti un ego exagerat în alte persoane, interiorizati-va si veti constata ca adevaratul lui sediu se afla în voi. Tot ceea ce exista în interior se proiecteaza în exterior, asupra celorlalti, la fel ca lumina unui proiector. Cei din jur devin atunci un fel de ecran pe care va proiectati propriul film.

Singura problema legata de tristete, disperare, mânie, lipsa de speranta, anxietate, teama, suferinta, este faptul ca doriti sa scapati de ele. Aceasta este singura bariera. Este necesar sa învatati sa traiti împreuna cu ele. Aceasta este singura cale de scapare. Viata *nu se poate integra si nu poate creste* decât într-un anumit context, si emotiile reprezinta acest context. Emotiile sunt provocarile vietii. Acceptati-le, caci sunt niste binecuvântari deghizate. Problemele nu apar decât atunci când doriti sa scapati de ele, sa va descotorositi de ele, caci întotdeauna când vrei sa scapi de ceva, nu îl privesti în fata.

O stea de pe Broadway îsi vizita odata prietenii. Ca de obicei, conversatia se învârtea în jurul psihiatriei.

- Trebuie sa-ti spun ca, dupa parerea mea, psihanalistul meu este cel mai bun din lume! a spus gazda. Nu-ti dai seama câte a facut pentru mine. Trebuie sa mergi la el.

- Dar eu nu am nevoie de psihanaliza, a spus actrita. Sunt cât se poate de normala, nu am nici un fel de probleme.

- Dar crede-ma, este absolut fabulos, a insistat gazda, îti va gasi cu siguranta niste probleme!

Exista oameni care nu traiesc decât pentru a descoperi probleme. Ei nu va pot accepta asa cum sunteti. Secretul lor profesional este sa va gaseasca ceva în neregula. Ei va ofera idealurile lor, va dau idei, ideologii, va fac sa va simtiti vinovati, nedemni, pacatosi. Asemenea oameni va pot face sa va autocondamnati, sa uitati complet de libertate. Mai mult, ei va silesc sa va temeti de libertate, caci va ajuta sa întelegeti cât de rai sunteti, câte greseli faceti... Daca va veti pastra libertatea, veti continua sa faceti aceleasi greseli, asa ca trebuie sa renuntati la ea, sa urmati pe cineva. Este un mecanism important: preotii depind de el, politicienii etc. Ei va spun ce este bine si ce este rau, va ofera anumite idei fixe, în care nu va puteti încadra, astfel încât sa va simtiti vinovati de-a pururi.

Dar eu va spun: nu exista nimic bun si nimic rau.

Daca sunteti mânios, preotul va veni si va va spune: mânia nu este ceva bun; este gresit sa fiimânios. Ce va ramâne atunci de facut? Sa va reprimati mânia, sa o calcati în picioare, sa înghititiîn sec (literalmente, mânia este astfel înghitita), pâna când se interiorizeaza, patrunzând adânc în interiorul dumneavoastra. Daca va veti înghiti mânia, va veti trezi cu un ulcer la stomac, iar maidevreme sau mai târziu veti face cancer. Asa apar o mie si una de probleme, caci mânia este o otrava. Dar ce puteti face? Daca nu este buna, mânia trebuie înghitita!

Eu nu sunt de acord ca mânia este ceva rau. în viziunea mea, ea înseamna energie, o energie pura si frumoasa, asa cum este orice energie. Când simtiti ca apare o stare de mânie, fiti constient de ea, si veti ramâne surprins. Va fi probabil cea mai mare surpriza din viata dumneavoastra: atunci când devii constient de ea, mânia dispare, se transforma, devine energie pura; mânia se transforma în compasiune, în iertare, în iubire. Acum nu mai este nevoie sa o reprimati, caci nu va mai exista o otrava care sa actioneze în interiorul fiintei dumneavoastra. Mai mult, nu mai sunteti mânios, deci nu aveti cum sa raniti pe altcineva. Sunteti salvati amândoi, atâtdumneavoastra, cât si persoana care reprezenta obiectul mâniei dumneavoastra, în trecut, unul din voi trebuia sa sufere, ori dumneavoastra, ori celalalt.

Eu sustin ca nu este nevoie ca cineva sa sufere. Tot ce trebuie sa faceti este sa fiti constient, sa fiti în permanenta lucid. Ori de câte ori va aparea mânia, ea va fi consumata de luciditate. Nu poti sa fii constient si mânios în acelasi timp, la fel cum nu poti sa fii constient si lacom, sau constient si gelos. Marele secret este luciditatea.

Încercati sa întelegeti ce se întâmpla, de unde a aparut mânia, care sunt radacinile ei, cum functioneaza ea, cum va copleseste, cum va face sa vedeti rosu în fata ochilor. V-ati înfuriat si înainte, dar de data aceasta apare un element nou: întelegerea, si astfel, calitatea mâniei se schimba.

Treptat, veti constata ca cu cât veti întelege mai bine mânia, cu atât mai rar se va manifesta ea în viata dumneavoastra. Când o veti întelege perfect, ea va disparea pentru totdeauna, întelegerea actioneaza precum caldura în cazul apei. Când caldura atinge un anumit prag (de o suta de grade Celsius), apa dispare (prin evaporare).

Toata lumea afirma ca mânia este ceva rau. V-au spus dintotdeauna acest lucru, dar nimeni nu v-a explicat vreodata cum o puteti cunoaste, astfel încât sa va puteti da seama singuri care este adevarul.

Toata lumea afirma ca sexul este ceva rau. Sunt mii de ani de când se repeta acest lucru, dar nimeni nu i-a învatat vreodata pe oameni ce este sexul si cum poate fi el cunoscut. Întrebati-va tatal ce este sexul, si veti vedea ca începe sa se simta stânjenit. Va va spune probabil: "Nu se discuta despre asemenea lucruri!" Dar "asemenea lucruri" tin de realitatea cea mai directa!

Nici chiar tatal dumneavoastra nu s-a ferit de sex, caci altminteri dumneavoastra nu v-ati fi nascut. Dumneavoastra sunteti dovada cea mai vie! Orice ar spune tatal dumneavoastra despre sex, el nu 1-a evitat, asta e sigur! în schimb, daca îl rugati sa va vorbeasca despre el, se va simti inconfortabil, caci nimeni nu 1-a învatat vreodata de ce nu trebuie sa vorbesti despre sex, sau de ce este acesta rau.

De ce se petrec astfel lucrurile? si ce putem face ca sa le cunoastem în profunzime, ca sa ne formam o parere personala, directa, despre ele? Nimeni nu va va raspunde la aceste întrebari. Tot ce vor face oamenii va fi sa puna etichete pe lucruri: cutare este un lucru rau, cutare este un lucru bun. Aceste etichete sunt cele care creeaza iadul si aduc suferinta.

De aceea, daca simtiti ca sunteti un cautator autentic, daca doriti sa aflati care este realitatea, atunci agatati-va de fapte, nu de opinii, învatati sa cunoasteti direct, nu prin intermediul ideologiei pe care societatea v-a fortat sa o acceptati.

Nu va priviti niciodata prin ochii celorlalti. Aveti si dumneavoastra ochi, nu sunteti orb. si avetila dispozitie faptele realitatii dumneavoastra interioare.

Folositi-va ochii! Asta înseamna contemplare, sa privesti, iar ceea ce vezi cu ochii tai nu poate constitui o problema!

Patrundeti în interiorul fiintei dumneavoastra, fara prejudecati, fara presupuneri, fara scenarii, si vedeti direct ce este mânia. Lasati-va propriul suflet sa va reveleze ce este mânia. Nu faceti presupuneri în legatura cu ea. în ziua în care veti descoperi ce este mânia în toata goliciunea ei, în toata hidosenia ei, în focul ei arzator, în veninul ei mortal, veti descoperi cu uimire ca ati scapat de ea. Mânia a disparut! Orice energie poate fi tratata în acest fel, indiferent care este ea. Procesul de vindecare este identic, caci boala este aceeasi; numai numele difera.

DE CE SE ENERVEAZĂ OAMENII PE DUMNEAVOASTRĂ?

In realitate, ei nu se enerveaza pe dumneavoastra, ci se tem de dumneavoastra. Pentru a-siascunde teama, ei îsi proiecteaza înainte mânia.

Mânia serveste întotdeauna la ascunderea fricii. Pentru a scapa de frica lor, oamenii folosesc tot felul de strategii. Exista oameni care râd numai pentru a-si ascunde lacrimile. Râsul lor îi ajuta sa uite... si astfel lacrimile lor ramân ascunse.

Ceea ce ascunde mânia este teama.

Ceea ce îmi doresc eu este sa va ajut sa va deschideti catre toate dimensiunile, chiar daca vi se pare ca acestea se opun ideilor pe care le-ati avut pâna acum. Cu atât mai mult atunci, caci veti avea astfel ocazia sa va dati seama daca ceea ce ati crezut a fost corect sau gresit. Acestea sunt ocazii exceptionale, care va dau prilejul sa va întâlniti cu idei contrare celor în care ati crezut pâna acum...

Teama este cea care îi tine pe oameni blocati. Ei nu asculta, caci se tem sa asculte. Mânia lor nu este altceva decât aceasta teama, dar inversata. Numai un om plin de teama se poate enerva rapid. Daca nu s-ar înfuria imediat, poate ca i-ati putea descoperi teama... Mânia este doar o masca, cu care încearca sa va sperie, înainte sa va dati seama cât de speriat este el, mai bine încearca sa va sperie el pe dumneavoastra, întelegeti cât de simplu este acest mecanism psihologic? Pur si simplu, el nu doreste sa aflati ca se teme. Cea mai simpla cale este sa vasileasca sa va temeti dumneavoastra, si atunci el se va simti linistit. Daca dumneavoastra va este teama, lui nu-i mai este, caci nu are cum sa-ti fie teama de cineva caruia îi este teama.

Mânia lor este un efort de a se amagi pe sine. Ea nu are nimic de-a face cu dumneavoastra.

Mânia nu indica altceva decât teama. Retineti acest lucru: mânia este teama stând în cap(inversata), în spatele mâniei se ascunde întotdeauna teama. Teama si mânia sunt cele doua fete ale aceleiasi monede. Ori de câte ori vi se face teama, cea mai sigura cale de a va ascunde este sa va mâniati, caci teama v-ar putea expune. Mânia va crea imediat o perdea de fum în jurul dumneavoastra, care va va ascunde perfect.

3. GELOZIA

CE ESTE GELOZIA sI DE CE ESTE EA

ATÂT DE DUREROASĂ?

Gelozia înseamna comparatie. Noi am fost învatati de mici sa comparam, am fost conditionati în aceasta directie. Altcineva va avea întotdeauna o casa mai buna, un corp mai frumos, mai multi bani decât noi, o personalitate mai carismatica. Cine se compara tot timpul cu cei din jur este predispus catre gelozie. Gelozia este rezultatul conditionarii catre comparatie.

Daca încetati comparatiile, gelozia dispare. Ramâne atunci adevarul curat: dumneavoastra sunteti dumneavoastra, ceilalti sunt ceilalti, si orice comparatie este ceva inutil. Bine ca nu va comparati cu copacii, caci în caz contrar ati deveni foarte gelos: de ce nu sunteti si dumneavoastra verde?

Bine ca nu va comparati cu pasarile, cu râurile, cu muntii, caci în caz contrar ati suferi imens. Voi nuva comparati decât cu semenii vostri, pentru ca asa ati fost conditionati; nu va comparati cu paunii si cu papagalii, într-un fel, sunteti norocosi; daca v-ati fi comparat si cu alte fiinte sau obiecte din natura, gelozia voastra ar creste pâna la cote insuportabile si nu ati mai putea trai deloc.

Comparatia este o atitudine prosteasca, întrucât orice om este unic si incomparabil. Daca veti reusi sa întelegeti acest lucru, gelozia va disparea. Fiecare fiinta este unica si incomparabila, este ea însasi. *Nimeni nu a fost vreodata la fel ca dumneavoastra,* si nimeni nu va mai fi vreodata. La fel, nici dumneavoastra nu veti fi vreodata la fel ca altcineva.

Dumnezeu nu a creat copii la indigo, ci doar originale.

Sexul da nastere la *gelozie,* dar aceasta este un efect secundar. Nu aveti cum sa scapati de gelozie, caci nu puteti renunta la sex. Daca ati reusi însa sa transformati sexul în iubire, gelozia ar disparea de la sine.

Daca iubiti cu adevarat pe altcineva, iubirea dumneavoastra este cea mai buna garantie, cea mai buna siguranta pe care o puteti avea. Daca persoana respectiva îsi va da seama ca o iubiti, nu se va duce la altcineva. Iar daca se va duce, atunci nu aveti ce sa-i faceti. Ce ati putea face? O puteti omorî, dar o fiinta moarta nu va va fi de mare folos.

Daca iubiti cu adevarat o alta persoana, aveti încredere ca ea nu se va duce la altcineva. Daca totusi o face, înseamna ca nu va iubeste, si în aceasta privinta nu este nimic de facut. Iubirea adevarata genereaza aceasta întelegere. De aceea, gelozia nu poate coexista cu iubirea. Daca exista totusi gelozie, înseamna ca iubirea dumneavoastra nu este autentica. Nu faceti altceva decât sa jucati un joc în doi: va ascundeti dorinta sexuala în spatele iubirii.

"Afara e vopsit gardul, înauntru-i leopardul".

Iubirea dumneavoastra nu este decât un cuvânt vopsit; realitatea dumneavoastra este*sexul.*

Societatea a exploatat în atâtea feluri individul, încât este imposibil sa o mai crezi. Ea a creat instrumente de exploatare atât de inteligente si de abil

ascunse, încât este imposibil sa-ti mai dai seama ca ele nu sunt altceva decât niste instrumente.

Ele au scopul de a exploata individul, de a-i distruge integritatea, de a-i lua tot ce are, fara macar ca el sa-si dea seama, fara sa înteleaga ce se întâmpla.

Gelozia este unul din aceste instrumente, care are o putere uriasa, înca din copilarie, orice societate, orice cultura, orice religie, îi învata pe oameni *sa compare.*

Haideti sa vedem ce înseamna acest lucru. Gelozia înseamna sa traiesti prin comparatii,întotdeauna exista cineva mai presus decât tine, la fel cum exista si cineva mai prejos decât tine. Ne aflam cu totii pe o treapta de mijloc a scarii. Cine stie, poate scara este chiar circulara, caci nimeni nu i-a vazut vreodata începutul si sfârsitul. Toata lumea este blocata undeva la mijloc. Scara pare sa fie o roata.

Cineva este mai presus decât dumneavoastra; acest lucru va doare, dar va si mobilizeaza, va îndeamna sa luptati, sa realizati, prin orice mijloace, convins ca daca veti atinge succesul, nimanui nu-i va pasa cum ati reusit acest lucru. Succesul arata întotdeauna ca ati avut dreptate, la fel cum esecul arata ca ati gresit. Singurul lucru care conteaza este succesul, asa ca orice mijloace sunt permise. *Scopul scuza mijloacele,* asa ca nu sunteti preocupat de acestea, la fel cum nu este nimeni din jurul dumneavoastra. Singurul lucru care va intereseaza este sa urcati mai sus pe scara. Orice ati face însa, nu ajungeti niciodata în vârful ei. si ori de câte ori vedeti pe cineva deasupra dumneavoastra, sunteti gelos pe el, pentru ca el a reusit, si dumneavoastra ati dat gres.

Concluziile *a priori* fac din voi niste habotnici, nu niste oameni de stiinta. Când va învat sa meditati asupra emotiilor voastre, eu va îndemn de fapt sa le contemplati. *Fiti un om de stiinta cu propria voastra lume interioara.* Studiati în laboratorul mintii. Observati, nu condamnati. Nu spuneti niciodata: "Gelozia este ceva rau", caci nu puteti fi sigur de acest lucru. Nu spuneti: "Mânia este ceva rau", caci nu aveti de unde sa stiti. Da, vi s-a spus dintotdeauna acest lucru, dar nu este propria dumneavoastra experienta, ci doar cuvintele altora. Nu spuneti niciodata da sau nu, pâna când experienta dumneavoastra personala nu va confirma acest lucru. Nu judecati în clisee. Abia atunci, contemplarea geloziei, a mâniei sau a sexului poate deveni un miracol.

Ce se întâmpla atunci când contempli fara sa judeci?

În mod miraculos, începi sa vezi prin obiectul contemplat. *Gelozia devine transparenta,* îi poti vedea stupiditatea, absurditatea, dar fara sa fi decis anticipat acest lucru. Daca v-ati decis deja ca este ceva stupid, ati ratat întreaga experienta. Retineti: eu nu am spus: acceptati faptul ca gelozia este o emotie stupida. Daca anticipati mental, fara sa traiti direct experienta, ati ratat totul.

Priviti-o fara nici o prejudecata, încercati sa vedeti ce este ea în realitate. *Ce mai înseamna si aceasta gelozie?*

Ce este aceasta energie numita gelozie? Priviti-o la fel cum ati privi un trandafir, simplu,fara gânduri. Atunci când mintea nu a tras deja concluzii, ochii vad clar. Clarviziunea nu poate fiatinsa decât de cei care nu trag concluzii. Priviti gelozia, contemplati-o, si ea va deveni transparenta. *Abia atunci* va veti da seama cât de stupida este ea! Odata ce veti realiza plenar acest lucru, ea va disparea de la sine. Nu va mai trebui sa renuntati dumneavoastra la ea.

Voi sunteti convinsi ca sunteti oricând gata sa muriti pentru partenerul dumneavoastra de cuplu, dar daca îl vedeti cinci minute fericit, simtiti ca va apuca turbarea!

Mai bine interiorizati-va, vedeti ce anume simtiti fata de persoana respectiva, priviti-va în fata sentimentele, iar gelozia va disparea.

În marea majoritate a cazurilor, odata cu gelozia dispare si iubirea. Acest lucru nu este însa ceva rau, caci ce rost are sa iubesti, daca esti plin de gelozie? Aceasta nu înseamna iubire!

În schimb daca gelozia dispare, dar iubirea ramâne, atunci puteti spune ca dispuneti de ceva extrem de pretios, pentru care merita sa luptati.

Gelozia este unul din domeniile psihologice în care ignoranta legata de sine, de partener si de relatia de cuplu prevaleaza mai presus de orice.

Oamenii cred ca stiu ce este iubirea, în realitate, nu stiu. Din aceasta neîntelegere se naste gelozia. Prin "iubire", oamenii înteleg un fel de

monopol, o forma de *posesivitate,* fara sa înteleaga una din cele mai simple realitati ale vietii: în clipa în care posezi o fiinta vie, ai ucis-o.

Viata nu poate fi posedata. Nimeni nu poate tine viata într-un pumn înclestat. Daca vrei sa te bucuri de ea, trebuie sa îti tii palmele deschise.

Cum se naste gelozia?

Nu gelozia este radacina. Sa spunem ca iubesti o femeie. Vrei sa o posezi, de teama ca mâine s-ar putea duce la altcineva. Teama zilei de mâine distruge fericirea zilei de azi, si asa se naste un cerc vicios. Daca fiecare zi este distrusa din cauza zilei de mâine, mai devreme sau mai târziu, partenera va cauta într-adevar pe altcineva, caci tu devii insuportabil. Iar când va pleca de la tine, te vei amagi, spunându-ti ca ai avut dreptate sa fii gelos. *în realitate, gelozia ta a dus la acest deznodamânt.*

De aceea, primul lucru pe care trebuie sa-1 retineti este urmatorul: nu va temeti de ziua demâine; bucurati-va de ziua de azi. Cineva va iubeste... Este suficient pentru a considera aceasta zi o zi de sarbatoare, sa o celebrati. Iubiti astazi din toata inima dumneavoastra, iar partenerul de cuplu nu va va parasi, caci va întelege iubirea pe care i-o purtati.

În schimb, gelozia dumneavoastra îl va alunga. Numai iubirea îl poate pastra lânga dumneavoastra. La fel, gelozia sa va va alunga pe dumneavoastra; numai iubirea va poate retine.

Nu va mai gânditi la ziua de mâine. Atunci când va gânditi la ziua de mâine, clipa prezenta nu este traita integral, din toata inima. Traiti acum, lasati ziua de mâine. Când va veni rândul ei, veti mai vedea... si nu uitati: daca ziua de azi a fost o binecuvântare, o experienta minunata, din ea se va

naste si ziua de mâine. Atunci, de ce va faceti griji inutile?

Chiar daca într-o zi, barbatul pe care îl iubiti (sau femeia pe care o iubiti) îsi gaseste pe altcineva, gânditi-va ca este fericit(a). Nu conteaza daca este fericit(a) cu dumneavoastra sau cu altcineva. Ceea ce conteaza este ca este fericit(a). De ce sa-i distrugeti fericirea?

Cine iubeste cu adevarat va fi întotdeauna fericit daca partenerul / partenera sa de cuplu este fericit(a), chiar si cu altcineva. Daca o femeie îsi gaseste pe altcineva, iar dumneavoastra aveti taria sa îi spuneti: "Esti

complet libera. Ma bucur ca esti fericita. Nu conteaza alaturi de cine esti fericita, important este ca esti fericita", sentimentul meu este ca nu va ramâne mult timp departe de dumneavoastra; mai devreme sau mai târziu, se va întoarce la dumneavoastra.

Cine ar putea sta mult timp departe de un asemenea om?

GELOZIA DISTRUGE TOTUL

Gelozia distruge totul. La fel si posesivitatea. Aceasta este o problema universala. Mai mult, ea nu poate fi rezolvata; nu poate fi decât transcensa. Oamenii din toata lumea încearca sa rezolve asemenea probleme: gelozia, posesivitatea, dar ele nu sunt adevaratele probleme. Ele nu sunt decât simptomele faptului ca nu stiti ce este iubirea. Voi plecati de la premisa automata ca stiti ce este iubirea, dupa care va treziti ca sunteti gelosi. Undeva trebuie sa fie o greseala. Problema apare din cauza faptului ca iubirea nu a aparut înca. Deocamdata, ea lipseste. Asa ca nu aveti cum sa rezolvati problema.

Este important sa uitati de gelozie, caci aceasta este o lupta negativa, o lupta cu himerele noptii, absolut fara nici un rost. Mai bine aprindeti o lumânare. Asta înseamna iubirea.

Dupa ce iubirea se aprinde cu adevarat, gelozia si posesivitatea dispar pur si simplu. Veti fi surprinsi sa constatati ca au disparut, la fel ca atunci când aprinzi o lumânare si te întrebi unde a disparut întunericul din camera, întunericul nu poate fi gasit cu ajutorul luminii, pentru ca dispare pur si simplu. El nu era altceva decât absenta luminii. La fel, gelozia este absenta iubirii.

Aceasta este viziunea mea asupra geloziei: nu va lasati tulburati de ea, caci în caz contrar veti cadea într-o capcana din care nu veti mai putea iesi. Uitati pur si simplu de ea! Ea nu este decât un simptom, un indicativ. Asta este partea ei buna: va indica faptul ca iubirea nu a aparut înca. învatati lectia ei si începeti sa iubiti. Bucurati-va mai mult de iubire si veti suferi mai putin de gelozie. Aprofundati lectia iubirii, topiti-va în ea; în flacara ei, gelozia va fi facuta scrum. Nici un îndragostit adevarat nu stie ce înseamna gelozia.

De aceea, sfatul meu nu este sa faceti ceva împotriva geloziei. Dimpotriva, multumiti-i, caciv-a aratat faptul ca ceea ce trebuia sa se întâmple nu s-a întâmplat înca. în rest, investiti-va energia în iubire!

In loc sa va investiti energia în analizarea geloziei si în lupta împotriva ei, mai bine investiti-o în iubire! în caz contrar, veti fi indus în eroare: veti începe sa calcati pe urmele geloziei, iar *aceasta este un desert.* Nu veti ajunge niciodata la capatul lui. Aceasta este capcana în care a cazut psihanaliza: ea a confundat simptomele cu problemele, dupa care a intrat adânc în aceste simptome, analizându-le, strat dupa strat, precum cojile de ceapa.

Ati cunoscut vreodata o persoana care sa fi fost psihanalizata pâna la capat? Nu exista nimeni pe pamânt a carui psihanaliza sa fie completa! Este imposibil! Va duceti an dupa an la psihanalist, si acesta gaseste de fiecare data un nou domeniu de explorat. Directia este gresita; ea va conduce pe cai laturalnice. Mai bine mergeti drept înainte; patrundeti direct în iubire!

Asadar, sugestia mea este urmatoarea: faceti din iubire o mare celebrare. Investiti-va întreaga energie în ea, si nu va mai gânditi la ziua de mâine. Atunci când sunteti îndragostit de cineva, nu dati înapoi. Daca va sperie trairea intensa a momentului, el se va transforma în gelozie. Daca traiti intens momentul atunci când faceti dragoste, fara sa pastrati nimic ascuns, va veti pierde în el, corpul si sufletul dumneavoastra vor deveni orgasmice, veti tipa, veti cânta, veti plânge si veti râde, iar pacea

care va urma nu va permite nici unei alte emotii sa va tulbure linistea. Faceti din iubire un festin, si toate aceste emotii negative vor disparea.

Gelozia nu are nimic de-a face cu iubirea. De fapt, nici asa-zisa voastra dragoste nu are nimic de-a face cu iubirea. Acestea sunt doar cuvinte frumoase, pe care le folositi fara sa stiti ce înseamna, fara sa le experimentati semnificatia. Voi continuati sa folositi cuvântul "dragoste", pâna când uitati ca nu stiti ce înseamna el. Acesta este unul din pericolele folosirii prea frecvente a unor cuvinte precum: "Dumnezeu", "dragoste", "rugaciune". Sunt cuvinte frumoase, pe care le repetati într-una, autoconvingându-va singuri ca stiti ce înseamna.

Ce stiti voi despre dragoste? Daca ati sti ceva despre ea, v-ar fi imposibil chiar si sa puneti întrebari despre gelozie, caci gelozia nu are nimic de-a face cu iubirea. Ori de câte ori gelozia esteprezenta, iubirea nu este.

Gelozia nu face parte integranta din iubire, ci din posesivitate. Posesivitatea nu are nimic de-a face cu iubirea. Ceea ce doriti voi este sa posedati, pentru a va simti astfel puternici, pentru a avea un teritoriu mai mare. si daca altcineva va încalca teritoriul, va înfuriati. La fel, daca altcineva are o casa mai mare ca a voastra, deveniti gelosi. Iar daca cineva doreste sa va deposedeze de proprietatea voastra, deveniti deopotriva gelosi si mâniosi.

Când iubesti, gelozia devine imposibila; absolut imposibila.

Cineva îmi scrie: "Tu vorbesti tot timpul de *urâtenia geloziei.* Da, este urâta...". Nu, nu avetihabar! Dumneavoastra nu faceti decât sa repetati ce am spus eu. Daca ati sti cu adevarat cât de urâta este, gelozia dumneavoastra ar disparea, pornind chiar de la aceasta cunoastere, în realitate, nu stiti. M-ati ascultat pe mine, i-ati ascultat pe Isus si pe Buddha, si ati tras o concluzie. Dar nu stiti. Faptul ca gelozia este urâta nu reprezinta cunoasterea dumneavoastra directa. Daca ati sti cu adevarat acest lucru, cum ati mai putea continua cu ea? Renuntarea la gelozie nu este un lucru usor; ea presupune o investitie foarte mare.

Gelozia este ca o piatra; este foarte dura. Posesivitatea este la fel de dura; ea este o otrava pura. Distruge iubirea, o zdrobeste, o calca în picioare. Iar acesti monstri îi domina pe oameni. Pentru a supravietui, iubirea trebuie eliberata de ei. Nu exista alta cale decât anihilarea cauzei de la radacina.

Daca veti distruge gelozia, daca o veti ucide din fasa, veti constata ca în fiinta voastra se nasc energii minunate. Pe terenul astfel curatat, iubirea rasare imediat; altminteri, gelozia sufoca iubirea. Daca va veti distruge ura, iubirea voastra va fi atât de abundenta încât va deveni neconditionata. Nu veti mai fi preocupati de cealalta persoana, daca merita sau nu iubirea voastra. Cui îi pasa de acest lucru, daca are foarte multe de daruit? El daruieste pur si simplu si se simte recunoscator ca iubirea lui este acceptata.

Când Adam si Eva au mâncat din copacul cunoasterii binelui si raului, Dumnezeu i-a aruncatafara din paradis, temându-se ca acum ar putea încerca si fructele celuilalt copac. Daca ar fi mâncat acele fructe, ei ar fi devenit nemuritori, precum zeii. Altfel spus, *Dumnezeu s-a simtit gelos.* Primii oameni au devenit pe jumatate la fel ca Dumnezeu, caci acum stiau ca nu sunt nemuritori, caz în care ar fi fost la fel ca Dumnezeu.

Asadar, în mintea lui Dumnezeu a aparut o mare gelozie, care i-a alungat pe oameni din paradis. Aceasta viziune asupra lui Dumnezeu nu este una foarte sanatoasa.

Zeii vostri nu pot fi diferiti de voi. în fond, cine i-a creat? Cine le-a dat forma, culoare? Voi îi creati; ei au ochii la fel ca ai vostri, nasurile la fel ca ale voastre - si mintile la fel ca ale voastre! în Vechiul Testament, Dumnezeu spune: *"Eu sunt un Dumnezeu foarte gelos!"* Dar cine 1-a creat pe acest Dumnezeu atât de gelos? Dumnezeu nu poate fi gelos. Daca Dumnezeu este gelos, atunci ce este rau în a fi gelos? Daca Dumnezeu ar fi gelos, de ce mai credeti ca faceti ceva rau atunci când sunteti gelosi? Gelozia ar fi atunci o virtute divina.

Gelozia apare atunci când altcineva are mai mult decât aveti voi. Este absolut imposibil sa fii primul în toate. Poate ca aveti cei mai multi bani din lume, dar nu aveti o fata frumoasa. Un simplu cersetor va va face atunci gelos, din cauza fetei lui, a corpului, a ochilor... Un cersetor îl poate face pâna si pe un împarat sa fie gelos.

Voi ati fost gelosi întreaga viata. Dar ce ati învatat din acest lucru? Daca nu învatati nimic dinaceste experiente, va trebui sa repetati din nou aceasta viata, învatati din fiecare experienta, indiferent daca este una minora sau nu. Atunci când sunteti gelosi, voi simtiti o arsura; inima voastra arde, si stiti foarte bine ca va faceti singur rau. Da, dar stiti acest lucru numai pentru ca vi 1-au spus altii, nu pentru ca 1-ati înteles personal. Integrati aceasta cunoastere, astfel încât data viitoare când vor aparea aceleasi conditii sa puteti râde de ele, nu sa repetati acelasi tip de comportament. Nu exista obisnuinta la care sa nu putem renunta.

Aproape toate religiile din lume se afla în aceeasi barca.

Ele va învata: "Nu fiti mâniosi".

Dar cum trebuie procedat?

Mânia exista. "Nu fi gelos".

Dar cum sa scapi de gelozie?

"Nu intra în competitie cu altii".

Porunci stupide! Este frumos sa taci, *dar cum poti învata meditatia care îti aduce tacerea?*

"Nu fi gelos" - dar cum *poti afla* altfel ca gelozia îti arde propria inima? Ea nu raneste penimeni altcineva decât pe tine. Cum poti scapa de competitie, când toate religiile te învata sa "fii cineva"? Ele îti dau un ideal: "Fii la fel ca Isus", dar exista milioane de crestini, deci va trebui sa intri în competitie cu ei. Religiile spun: "Nu fi gelos", dar chiar ele îi forteaza pe oameni sa fie gelosi, obligându-i pe oameni sa fie monogami. Dupa ce izvorul seaca si iubirea dispare, barbatul începe sa caute caile laturalnice; la fel si femeia.

Cine v-a spus sa fiti gelosi pe cineva care este mai inteligent, mai puternic, mai bogat decât voi?

De ce ati optat pentru gelozie? Gelozia va va distruge energia de care dispuneti, într-un modabsolut inutil. Decât sa fiti gelosi, mai bine descoperiti ce puteti face cu aceasta energie, ceanume puteti crea.

4. TEAMA

CE ESTE TEAMA?

Nu exista decât o singura forma esentiala de teama. Toate celelalte mici temeri sunt rezultatele secundare derivate din aceasta forma principala de teama, pe care orice om o poarta în suflet. Aceasta este teama de a nu te rataci, de a nu-ti pierde identitatea, fie prin moarte, fie prin iubire etc. Este teama de a nu disparea. Curios este ca nu se tem cu adevarat decât acei oameni care nu se cunosc pe sine. Cei care se cunosc pe sine nu se tem. Asadar, totul poate fi redus la o chestiune de abordare. Voi nu aveti nimic de pierdut, dar credeti ca ati avea!

Oamenii se tem de viata, pentru ca ea nu este posibila decât daca ei devin salbatici, daca îsi pierd ratiunea, aruncându-se în vâltoarea iubirii, a muzicii, a dansului. Asa se naste teama.

Cine se teme de moarte? Eu n-am întâlnit înca pe nimeni care sa se teama de moarte, dar aproape toti cei pe care-i cunosc se tem de viata. Renuntati la aceasta temere... Caci nu poti trai, fiindu-ti frica. Poti ori sa traiesti, ori sa-ti fie frica. Nu depinde decât de tine. si în fond, de ce anume va este atât de teama? Voi nu aveti nimic de pierdut, dar aveti în schimb

totul de câstigat. Renuntati la temerile voastre si aruncati-va în vâltoarea vietii.

În acest fel, atunci când va veni moartea, o veti putea întâmpina ca pe un oaspete de seama, nu ca pe un dusman, si va veti bucura de moarte chiar mai mult decât v-ati bucurat de viata, caci moartea are propria ei frumusete, în plus, ea este o raritate, caci nu se întâmpla decât o singura data, în timp ce viata se repeta în fiecare zi.

Exista diferite tipuri de temeri. Exista un tip bun, atunci când nu sti despre ce este vorba. Aceasta teama nu înseamna altceva decât ca te afli în fata necunoscutului. Daca teama are un obiect precis,

atunci este o frica obisnuita. Unii se tem de moarte - aceasta este o teama comuna, instinctiva; nu are nimic special, nimic maret în ea. La fel de banale sunt teama de batrânete, de boala, de afectiuni...

Cu totul altceva se petrece atunci când nu poti descoperi un obiect al fricii tale, atunci când teama ta nu are nici o ratiune. Abia atunci poti spune ca esti *cu adevarat* speriat. Atunci când descopera un motiv, mintea este satisfacuta. Daca poti raspunde de ce, mintea are un pretext de care sa se agate. Explicatiile nu îi servesc decât mintii; ele nu fac nimic concret, doar explica lucrurile, dar omul se simte satisfacut cu ele. Asa se explica de ce se duc oamenii la psihanalist, ca sa descopere explicatii. Chiar si o explicatie stupida este mai buna decât nimic, caci te poti agata de ea.

Daca simtiti o teama, nu mai întrebati de ce o simtiti.

Teama este un proces natural, în timp ce vinovatia a fost inventata de preoti. Vinovatia nu a fost inventata de natura, ci de om. Teama este inerenta naturii omului, este chiar esentiala pentru cresterea acestuia. Fara teama nu veti putea supravietui. De aceea, teama este un proces normal.

Frica va împiedica sa va bagati mâna în foc, sa conduceti masina pe partea dreapta sau pe partea stânga (în functie de legea tarii respective), sa nu mâncati otrava, sa îi "faceti loc camionagiului care va claxoneaza pentru a va depasi.

Daca un copil mic nu s-ar teme, el nu ar putea supravietui. Teama este cea care îl protejeaza. Voi aveti dreptul natural sa va autoprotejati, si nu este nimic rau în acest lucru.

Ceea ce protejati voi este aceasta teama atât de pretioasa, iar teama nu face altceva decât sa va ajute. Teama este un produs al inteligentei. *Numai idiotii nu se tem.* De aceea, ei trebuie protejati de societate, caci altfel se vor arde, sau vor sari de pe acoperisul casei, sau se vor arunca în apa fara sa stie sa înoate, sau vor mânca un sarpe... sau cine stie ce altceva ar mai putea face!

Teama poate deveni anormala, patologica. Omul ajunge atunci sa se teama de lucruri de care nu ar trebui sa se teama, desi gaseste argumente pentru frica sa. De pilda, sa spunem ca cineva refuza sa intre într-o casa, de teama. Este imposibil sa-i explici logic ca nu are dreptate. El îti va spune: "Ce garantie am eu ca acea casa nu va cadea?"

Altcineva se teme sa calatoreasca cu trenul, întrucât se produc (statistic) atât de multe accidente de tren. Altul se teme sa mearga cu masina, caci exista atâtea accidente de masina. Iar altcineva se teme de avioane...

Acest gen de teama este lipsit de inteligenta. Poti ajunge astfel sa-ti fie frica de propriul pat, caci aproape 97% din oameni mor în patul lor, asa ca acesta este *cel mai periculos* loc dintre toate. Logic vorbind, ar trebui sa te tii cât mai departe de pat, sa nu te apropii niciodata de el. Dar atunci, viata ta ar deveni imposibila.

Teama, mânia, gelozia, ura, toate acestea sunt forme de energie. Voi nu sunteti constienti de faptul ca acestea va irosesc în mod inutil viata.

Teama de moarte nu este în realitate o frica de moarte, ci teama de a ramâne neîmplinit. Va este teama ca veti muri si nu ati apucat sa experimentati nimic din viata: nici maturitate, nici crestere, nici împlinire. V-ati nascut goi, veti muri goi. Aceasta este teama!

Când se maturizeaza, omul îsi da seama, decojind strat dupa strat, câte temeri a putut aduna în viata lui, si cât de mult i-au exploatat oamenii inocenta, profitând de aceste temeri. Preotul nu-1 cunoaste pe Dumnezeu, dar 1-a amagit, spunându-i ca îl cunoaste. El nu stie nimic despre cer si

despre iad, dar 1-a fortat sa se teama de iad si sa aspire catre cer. Au aparut astfel lacomia si frica. Nu preotul este vinovat. A fost si el victima altor persoane.

Puteti continua astfel la infinit, mergând pâna în copilarie. Tatal dumneavoastra nu stia ce va învata, dar v-a repetat ceea ce stia de la altii.

În toti oamenii exista temeri, dar exista si o tendinta constanta de a cauta. Eu sper ca temerile nu vor avea câstig de cauza asupra voastra, caci cine traieste cu teama, nu traieste deloc; el este deja mort. Teama face parte din moarte, nu din viata. Riscul, aventura, necunoscutul, toate acestea înseamna viata. De aceea, urmariti sa va întelegeti temerile. si retineti: nu le dati apa la moara, ele sunt dusmanii vostri. Deschideti-va fata de scânteia care este vie în interiorul vostru, aprindeti-o mai tare, pentru ca ea sa arda toate acele temeri, iar voi sa puteti cauta mai departe.

TEAMA DE SINGURĂTATE

Nimeni nu doreste sa fie singur. Toata lumea doreste sa se afle în mijlocul unui grup, de fapt, nu doar al unui singur grup, ci chiar al mai multor grupuri. Orice om apartine unei grupari religioase,unui partid politic, unui Club Rotary... si mai exista atâtea alte grupuri...

Omul doreste sa fie sprijinit 24 de ore pe zi, pentru ca nu se poate sustine singur. Numai adevarul se sustine singur, minciuna si amagirea nu reusesc. Când este singur, omul începe sa simta o senzatie ciudata, vecina cu nebunia.

Aceasta nu este numai teama dumneavoastra. Este teama tuturor, caci nimeni nu este cel care este, nu este el însusi cu adevarat.

Societatea, cultura, religia, educatia - toate acestea conspira împotriva voastra înca din copilarie. Aceste institutii sunt atotputernice, copilul este neajutorat si dependent. De aceea, ele reusesc sa faca din el orice îsi propun. Ele nu permit nici unui copil sa creasca în conformitate cu destinul sau

natural. Toate eforturile lor sunt îndreptate catre transformarea fiintelor umane în niste robotifunctionali, în cazul în care copilul este lasat de capul lui, nu se stie daca el va fi de folos intereselor majoritatii sau nu. Societatea nu

este dispusa sa îsi asume riscul. Ea însfaca de mic copilul si începe sa îl modeleze, transformându-1 în ceva util societatii. Dintr-o anumita perspectiva, se poate spune ca ea ucide sufletul copilului si îi da o identitate falsa, astfel încât el sa nu-si mai dea seama vreodata ca îi lipseste sufletul, fiinta sa. Aceasta falsa identitate este un substitut. Ea este utila, dar numai în cadrul grupului care v-a dat-o. în singuratate, minciuna dispare, iar realitatea încearca sa se exprime pe sine. Asa se naste teama de singuratate.

Multa vreme, voi credeti ca sunteti cineva, dupa care, într-un moment de singuratate, realizati ca nu sunteti deloc ceea ce credeati. Astfel apare teama. Atunci cine sunteti? Mai devreme sau mai târziu, sinele va încerca sa se exprime, dar el are nevoie de o anumita perioada pentru a reusi...

Intervalul dintre amagire si momentul revelatiei a fost numit de mistici, pe buna dreptate: "noaptea întunecata a sufletului". Omul nu mai traieste în amagire, dar nu a cunoscut înca nici realitatea. Traieste într-o stare de tranzitie, în care nu are habar cine este. Problema este cu atât mai complicata în Occident, caci vesticii nu si-au dezvoltat de-a lungul timpului nici o metodologie care sa-i ajute sa descopere realitatea cât mai rapid posibil, scurtându-si astfel noaptea întunecata a sufletului. Occidentalii nu stiu nimic despre meditatie, iar meditatia este doar un alt nume pentru singuratate, pentru tacere, pentru asteptarea revelarii realitatii. Ea nu este o actiune, ci o relaxare în tacere. Nu permite actiunea, caci orice ati face, veti actiona din falsa voastra personalitate.

Voi ati trait ani de zile cu o personalitate care v-a fost impusa de oameni pe care i-ati iubit, pe care i-ati respectat... si care nu au avut intentia sa va faca ceva rau. Intentiile lor au fost bune, dar ei nu stiau ce fac. Parintii, profesorii, preotii, politicienii vostri - nici unul dintre ei nu a fost constient; au fost cu totii inconstienti, în mâinile unei persoane inconstiente, *chiar si bunele intentii devin otravitoare.* Asa se explica teama cumplita care apare ori de câte ori ramâneti singuri, când tot ceea ce este fals începe sa dispara. Realitatea nu are nevoie decât de o clipa pentru a se manifesta, înlocuind însa ani întregi de minciuna. Este normal sa aveti nevoie de un interval de timp pentru a construi o punte între cele doua extreme.

Grupul este o premisa esentiala pentru existenta sinelui fals. Cum ramâne singur, acesta începe sa se dizolve, lucru care îl sperie de moarte. Nu

trebuie sa fiti însa îngrijorati, caci ceea ce poate disparea merita sa dispara. Este absurd sa te agati de el, caci nu îti apartine.

Nimeni nu poate raspunde în locul vostru la întrebarea: "Cine sunt eu?" Voi sunteti singurii careputeti sti acest lucru. Tehnicile de meditatie nu au alt rost decât pe acela de a distruge ceea ce este fals în voi. Ele nu va ofera si realitatea, caci aceasta nu poate fi oferita sau transmisa. Ceea ce poate fi daruit sau cedat nu este real. Realitatea *este,* ea nu poate disparea.

Meditatia înseamna curajul de a sta singur si tacut. Treptat, omul începe sa simta ceva nou, o altfel de viata, o altfel de frumusete, o altfel de inteligenta - care nu au fost împrumutate de la altii, ci cresc din interiorul lui. Radacina lor este chiar existenta omului. Daca nu se dovedeste un las, daca nu se sperie, aceasta radacina va da cândva roade, iar omul va înflori.

Toate temerile voastre sunt produsele secundare ale identificarii. Un barbat iubeste o femeie, si odata cu iubirea lui se naste si teama: daca îl va parasi, la fel cum 1-a parasit pe acela de dinainte, când a venit la el? Exista deja un precedent; poate ca va face la fel si cu el. Teama îl strânge ca o gheara, în regiunea stomacului. Barbatul este mult prea atasat. El nu întelege o realitate simpla: *el a venit singur în aceasta lume.* A existat si ieri, când nu era împreuna cu aceasta femeie, si s-a simtit cât se poate de bine. Ieri nu simtea nici un nod în stomac. Chiar daca mâine femeia nu va mai fi alaturi de el, ce rost are sa simta acest nod? El stie deja cum sa traiasca fara ea, de vreme ce a mai trait astfel.

Mai exista si teama ca lucrurile s-ar putea schimba mâine... Cineva ar putea muri, ai putea dafaliment, ai putea sa ramâi fara slujba. Exista o mie si una de lucruri care se pot schimba. Voi sunteti încoltiti de o mie de temeri, si nici una din ele nu este valabila. Ieri ati trait aceleasi temeri, la fel de inutil, caci iata, a venit ziua de azi, si nu aveti nici o problema. Poate ca lucrurile s-au schimbat, dar sunteti înca în viata, iar omul are o capacitate uriasa de a se adapta la orice situatie.

Teama este la fel ca întunericul. Este imposibil sa faci ceva cu acesta, la modul direct. Nu poti sa-1 arunci, nu poti sa renunti la el. Singurul mod în care poti scapa de întuneric este sa faci lumina, întunericul nu dispare decât daca apare lumina. Daca doresti sa ai parte de întuneric, nu ai decât sa stingi lumina; daca doresti sa scapi de el, nu ai decât sa aprinzi lumina. Cert

este ca actiunea ta nu are nimic de-a face cu întunericul, ci numai cu lumina.

DE CE MĂ TEM DE FEMEI?

Nu este ceva personal. Aceasta este o teama aproape universala. Toti barbatii se tem de femei, la fel cum toate femeile se tem de barbati, caci toti oamenii se tem de iubire. Aceasta este sursa fricii: iubirea. Barbatii se tem de femei pentru ca ele sunt obiectul iubirii lor, iar femeile se tem de barbati pentru ca ei sunt obiectul iubirii lor.

Oamenii se tem de iubire pentru ca aceasta este o moarte în miniatura. Iubirea presupune abandonarea de sine, iar ei nu doresc sa se abandoneze. Fiecare ar dori ca *celalalt* sa se abandoneze, sa-i fie sclav, daca s-ar putea. Dar si celalalt doreste acelasi lucru: barbatul doreste ca femeia sa-i fie sclava, iar femeia doreste ca barbatul sa-i fie sclav. Dorinta este *aceeasi.*Metodele pe care le aplica sunt uneori diferite, dar dorinta este aceeasi.

TEAMA DE MOARTE

Toate temerile din lume pot fi reduse la una singura: teama de moarte, teama ca "într-o zi, s-ar putea sa dispar, ca într-o zi voi fi nevoit sa mor. Acum exist, dar va veni o zi în care nu voi mai exista". Aceasta este singura teama reala. Pentru a scapa de aceasta frica, oamenii încep sa actioneze astfel încât sa poata trai cât mai mult timp cu putinta. Ei încearca sa-si securizeze vietile: încep sa faca compromisuri, cauta tot mai multe garantii, pâna când devin paralizati, caci cu cât esti mai sigur, cu atât traiesti mai putin.

Asadar, din cauza fricii de moarte, oamenii tânjesc dupa securitate, îsi fac conturi bancare,asigurari, se casatoresc, se aseaza la casa lor, devin cetateni de nadejde, se alatura unui partid politic, unei biserici, devin hindusi, crestini, mahomedani. Din cauza acestei temeri, politicienii si preotii continua sa îi exploateze. Daca nu v-ar fi teama, nici un politician, nici un preot nu v-ar putea exploata. Ei nu va pot exploata decât din cauza fricii voastre, caci va promit ca vor face tot ce le sta în puteri pentru a va asigura securitatea. Nu conteaza daca se vor tine de promisiune... Iar aceste promisiuni îi tin pe oameni în sclavie, în oprimare. Ele îi înlantuie si îi exploateaza.

DIN CE ESTE ALCĂTUITĂ TEAMA?

Teama are la baza ignorarea sinelui real. Nu exista decât o singura teama reala, care se manifesta însa în o mie de feluri. Aceasta este teama ca "as putea sa dispar, sa nu mai exist", într-un fel, ea este justificata, pentru ca voi chiar nu existati.

Curajul înseamna sa te arunci în necunoscut, învingându-ti toate temerile. Curajul nu este tot una cu lipsa fricii. Aceasta din urma apare atunci când devii din ce în ce mai curajos, este experienta suprema a curajului, starea absoluta a acestuia.

La început nu exista o diferenta chiar atât de mare între un las si un om curajos. Singura diferenta este ca lasul asculta de temerile lui si le urmeaza, în timp ce omul curajos trece peste temeri si merge înainte. El se arunca în necunoscut, trecând peste propriile lui temeri, dar asta nu înseamna ca le ignora sau ca nu le are.

Voi v-ati exagerat prea mult temerile. Priviti-le în fata si veti constata ca ele devin mai mici. Pâna acum, nu le-ati privit niciodata direct; tot ce ati facut a fost sa încercati sa scapati de ele. V-ati creat ziduri de protectie împotriva lor, dar nu le-ati privit în ochi. în fond, nu aveti de ce sa va temeti. Singurul lucru de care aveti nevoie este ceva mai multa luciditate. Indiferent ce temeri ati avea, retineti-le, priviti-le direct, asa cum procedeaza omul de stiinta cu obiectul lui de studiu. Veti fi surprinsi sa constatati ca temerile voastre vor începe sa se topeasca, la fel ca înghetata, în clipa când examinarea va fi completa, ele vor disparea în totalitate.

Când teama dispare si ramâne numai libertatea, binecuvântarea este atât de mare încât cuvintele nu o pot exprima.

Când este acceptata, teama se transforma în libertate. Când este respinsa, negata, condamnata, ea se transforma în vinovatie. Teama trebuie acceptata ca parte integranta din situatia în care va aflati. Omul este doar o parte minuscula, o picatura în oceanul foarte vast al universului. Asa apare teama: "M-as putea pierde în totalitatea ansamblului; identitatea mea ar putea disparea". Aceasta este teama de moarte. Orice temere este o teama de moarte. Iar teama de moarte este o teama de anihilare.

Omul care traieste cu teama tremura tot timpul n sinea lui. El se afla tot timpul pe punctul de a înnebuni, caci *viata este mare,* iar el este atât de mic... Exista atâtea tipuri de teama. Ati putea face 3 lista... Veti fi surprinsi cât de multe tipuri de teama exista, si totusi, sunteti în viata! Exista

atâtea tipuri de virusi, de infectii, de boli, de pericole, rapiri, teroristi... iar viata pare atât de fragila. si peste toate vine moartea, pe care nimeni nu o poate evita. Cum sa nu ti se para întunecata viata?

Renuntati le frica! Ea v-a fost indusa în copilarie, inconstient. Renuntati acum în modconstient la ea. Maturizati-va, iar viata voastra va deveni o lumina din ce în ce mai puternica.

5. SECRETUL TRANSFORMĂRII ESTE ÎNȚELEGEREA

SECRETUL TRANSFORMĂRII ESTE ÎNȚELEGEREA

Fiti putin mai întelegatori cu sentimentele voastre, cu emotiile pe care le aveti, caci acestea joaca un rol bine definit în totalitatea fiintei voastre. Ele fac parte din armonia fiintei. Din pacate, noi am fost mentinuti într-o stare de orbire fata de potentialul nostru, fata de dimensiunile noastre superioare.

Fiti mai constienti fata de tot ceea ce va înconjoara, si retineti ca tot ceea ce este natural este superior, si tot ceea ce nu este natural este american (si în plus, inferior).

Înca de la bun început trebuie sa fiti constienti ce anume cautati. Omul trebuie sa caute un loc, un spatiu în care nu se întâmpla nimic, în care nu exista praf, sau fum, în care totul este curat si pur, în care nu exista decât vidul, spatiul gol.

Este necesara *luciditatea,* nu condamnarea. Numai luciditatea si constientizarea permit otransformare rapida. Daca veti deveni constienti de mânia voastra, o veti întelege. Priviti, nu judecati, nu spuneti ca este bine sau rau, doar priviti-va cerul interior.

Chiar daca sunt tunete si fulgere, chiar daca întregul sistem nervos tremura din încheieturi, este totusi un moment frumos, caci energia nu poate fi contemplata decât atunci când functioneaza. Atunci când tace, ea nu poate fi contemplata.

Închideti ochii si meditati asupra ei. Nu va luptati cu ea. Priviti ce se întâmpla: tot acest cerîncarcat cu electricitate, toate aceste trasnete, atâta frumusete... Ramâneti linistiti si priviti cerul...

Începeti mai întâi prin a privi cerul exterior, apoi treceti la cel interior. si acesta este întunecat de nori, caci fara nori nu pot exista trasnete. Norii întunecati sunt prezenti sub forma gândurilor. Cineva v-a insultat, a râs de voi, a zis cutare sau cutare... atâtia nori, care întuneca cerul interior si provoaca tunete si fulgere. Priviti! Este o scena frumoasa, desi teribila, caci nu o întelegeti înca. Este misterioasa, iar atunci când misterul nu este înteles, el devine teribil, provoaca teama. Când misterul este înteles, el devine o gratie, o binecuvântare, caci acum cunoasteti secretul care face din voi stapânii propriei voastre fiinte. Misterul nu poate fi controlat decât prin constientizare. Cu cât veti deveni mai constienti, cu atât mai adânc veti putea patrunde în interiorul fiintei voastre, caci constientizarea este orientata întotdeauna catre interior. Cu cât esti mai constient, cu atât esti mai interiorizat. Cu cât esti mai putin constient, cu atât esti mai exteriorizat. Când esti complet inconstient, esti întru totul în exterior, în afara casei tale, ratacind.

GOLIREA INIMII

Oamenii au crezut întotdeauna ca mintea înseamna cuvinte, vorbire, gânduri, dar acest lucru nu este adevarat. Acestea se îmbina unele cu altele, dând impresia ca sunt una, ca exista o singura conceptie. Daca patrunzi însa adânc în meditatie si parasesti lumea cuvintelor, descoperi ca în spatele acestora exista o minte goala, care este mintea reala. Pentru a face o distinctie între ele, o vom numi inima golita.

O puteti numi non-minte, minte reala, inima golita... toate acestea sunt sinonime, în modobisnuit, voi va apropiati atât de mult de gândurile, de emotiile, de cuvintele voastre, încât nu va datiseama ca în spatele norilor exista un cer, o luna plina. Pentru a vedea luna, va trebui sa treceti dincolo de nori.

Inima golita este poarta catre eternitate, puntea dintre om si existenta. Ea nu este fizica sau materiala, dar nici mentala sau psihica. Le transcende pe amândoua. Ea reprezinta spiritualitatea voastra.

Retineti: ceea ce poate face din voi niste *buddha-si* este inima golita.

Întelegerea este secretul transformarii. Daca puteti întelege mânia, aceasta se va transforma pe loc în compasiune. Daca puteti întelege sexul, el se va transforma în *samadhi.* Cuvântul-cheie este "întelegerea".

Noi simtim mânie, gelozie, ura, pasiune. Exista vreo tehnica pentru a scapa de mânie, de gelozie, de ura, de pasiune? Daca vom continua sa ne confruntam cu aceste emotii, viata noastra nu se va schimba în nici un fel.

Nu exista decât o singura cale de a scapa de ele. Nu a existat niciodata o alta. Nu exista decât o singura posibilitate de a întelege ca mânia este sinonima cu prostia: priviti mânia în toate fazele ei, constientizati-o plenar, astfel încât sa nu va surprinda pe nepregatite. Ramâneti lucizi, contemplând fiecare pas al mâniei. Veti fi surprinsi sa constatati ca pe masura ce intensitatea contemplarii creste, mânia se reduce de la sine, fiind înlocuita cu o stare de pace. Pacea nu este o realizare pozitiva. La fel, când ura dispare, ceea ce ramâne este iubirea. Nici iubirea nu este o realizare pozitiva. Când gelozia dispare, ceea ce ramâne este o prietenieuniversala, pentru toata lumea, încercati sa întelegeti aceste lucruri...

Din pacate, religiile v-au corupt mintea, caci nu v-au învatat cum sa priviti, cum sa întelegeti, ci doar câteva concluzii: printre altele, ca mânia este ceva rau. Atunci când condamni ceva, ti-ai asumat deja o anumita judecata. Talerul balantei s-a înclinat deja. Acum nu mai poti fi constient.

Constientizarea presupune o lipsa a prejudecatilor (deci a pre-judecatilor, a judecatiloranticipate). Religiile nu i-au învatat altceva pe oameni decât sa accepte anumite judecati: cutareeste bun, cutare este rau, acesta este un pacat, aceea este o virtute. Toate aceste prostii au fost varsate de secole în mintile oamenilor. La fel stau lucrurile în toate privintele; atunci când privesti ceva, vederea interioara îti este împiedicata de o prejudecata. Tu ai deja o parere în legatura cu ceea ce privesti. Nu poti vedea pur si simplu, nu poti fi doar o oglinda care tace, fara a comenta, întelegerea se naste numai atunci când esti precum o oglinda pentru toate gândurile care îti trec prin minte.

De ce va gânditi sa renuntati la mânie? Pentru ca asa ati fost învatati, ca mânia este ceva rau. Dar ati înteles *voi* ca mânia este ceva rau? Ati ajuns *voi* la o concluzie personala în aceasta directie, nascuta din discernamântul vostru launtric?

Daca ati ajuns la aceasta concluzie ca urmare a cautarii voastre interioare, nu mai aveti cum sa simtiti nevoia sa scapati de ea, caci ea a disparut deja. Simplul fapt ca este otravitoare este de ajuns pentru a nu o

mai cultiva. Iar atunci când mânia dispare, voi deveniti o persoana cu totul diferita.

Voi va gânditi tot timpul sa renuntati la ceva, sa eliminati, sa scapati. De ce? Deoarece alti oameni afirma ca mânia este ceva rau, iar voi luati de bun ce spun ei. Va intra în cap ca mânia este ceva rau, dar asta nu va împiedica cu nimic sa va înfuriati la culme.

Daca va gânditi ca mânia este ceva bun, atunci mâniati-va si nu mai afirmati contrariul. Dar daca sustineti ca este ceva rau, atunci încercati sa întelegeti daca ati ajuns singuri la aceasta concluzie, sau daca ea v-a fost indusa de altcineva.

Din cauza acestui mecanism, toata lumea creeaza suferinta în jurul sau. Unul zice ca cutare este ceva rau, iar altul ca cutare este ceva bun, iar voua va intra în cap toate aceste idei. Asa procedeaza parintii, societatea, pâna când, într-o zi, va treziti ca nu faceti altceva decât sa urmati ideile altora. Lucrurile nu se opresc din pacate aici: diferenta care exista între natura voastra autentica si ideile false pe care vi le-ati însusit de la altii da nastere unei diviziuni, iar voi deveniti schizofrenici. Una credeti si alta faceti. Aceasta contradictie va crea o stare de vinovatie. Toata lumea se simte vinovata. Nu toti oameni *sunt* în realitate vinovati, dar toti se simt astfel, din cauza acestui mecanism.

Oriunde exista bucurie, aceasta se naste în interior. Sa spunem ca va întâlniti cu un prieten drag. Aparent, fericirea se naste din exterior, provenind de la prietenul dumneavoastra. Realitatea este însa alta. Bucuria a existat întotdeauna în interiorul dumneavoastra. Prietenul a fost doar factorul care a declansat-o, un pretext. El v-a ajutat sa o exteriorizati, sa constientizati faptul ca în interiorul dumneavoastra exista o stare de fericire.

La fel se petrec lucrurile si cu alte emotii, inclusiv cu mânia, tristetea, suferinta, bucuria etc.Cei din jur sunt doar pretextele care declanseaza emotiile care exista deja înauntrul vostru. Ei nu sunt niciodata cauzele.

Orice s-ar întâmpla, se întâmpla *în interiorul* vostru. Toate aceste lucruri au existat dintotdeauna aici. întâlnirea cu prietenul a devenit un pretext care a scos la lumina ceva, o emotie care înainte era ascunsa. Emotia a iesit din ascunzisul ei si a devenit manifesta, s-a exteriorizat. Ori de câte ori vi

se întâmpla asemenea lucruri, ramâneti centrati în emotia respectiva, iar atitudinea voastra despre viata se va schimba în profunzime.

Când esti singur, nu exista nimic care sa-ti provoace mânia, care sa te faca sa te simti trist, sa te sileasca sa îti pui o masca. Esti singur; mânia nu iese la lumina. Nu se poate spune însa ca ea a disparut, ci doar ca nu are nici un pretext ca sa se manifeste. Chiar daca esti plin de mânie, nu exista nimeni care sa te insulte, sa te raneasca, provocân-du-te astfel sa ti-o manifesti. Este suficient sa te întorci însa printre oameni.

Unii traiesc 50 de ani în Himalaya, dar când se întorc în mijlocul lumii, descopera imediat ca mânia este prezenta, mai activa ca oricând, ba poate chiar mai puternica, întrucât a avut posibilitatea sa se acumuleze timp de 50 de ani. De aceea, ei se tem sa se întoarca în mijlocul lumii exterioare.

Mergeti în Himalaya. Veti vedea multi oameni ratacind pe acolo. Majoritatea sunt niste lasi, care nu au curajul sa se întoarca în mijlocul lumii exterioare. Ce fel de puritate este asta, daca este sustinuta de frica? Ce fel de celibat este acesta, daca s-a nascut din teama? Ce fel de realitate este aceasta, daca se teme de *maya,* de iluzie? Ce fel de lumina este aceasta, daca se teme de întuneric? De ce se teme ea, ca întunericul ar putea-o distruge, daca ar iesi la iveala? A distrus vreodata întunericul lumina? si toti acei oameni continua sa rataceasca prin munti, tot mai tematori sa se întoarca în lume. Acolo au - cel putin - o imagine frumoasa de care sa se agate, pe care nimeni nu le-o poate distruge.

In lumea exterioara, acest lucru ar fi mult mai dificil. Cineva te poate oricând calca pe picior aici,te poate oricând rani sufleteste.

si eu sustin ca trebuie sa renuntati la mânie. Toate eforturile mele urmaresc însa transformarea voastra. Nu mai încercati sa schimbati peisajul exterior. Schimbati-va pe voi însiva. Schimbarea scenei nu poate ajuta pe nimeni; nu a facut-o niciodata.

Voi va gânditi... "Voi medita mai multe ore pe zi". Chiar daca ati medita 24 de ore pe zi, acest lucru nu va va ajuta daca meditatia nu va deveni o realitate a vietii, un mod de a trai. Asa cum procedati acum, puteti medita una, doua, trei, sase, 24 de ore pe zi, si tot nu veti intra în *samadhi;*în cel mai bun caz veti înnebuni.

Capitolul urmator include câteva sugestii practice pentru experimentarea individuala a lumii emotiilor.

6. METODE DE TRANSFORMARE

(INSTRUCȚIUNI, EXERCIȚII sI EXPERIMENTE)

METODE DE TRANSFORMARE

Care este problema ta?

Metoda mea este foarte simpla: notati într-un jurnal, timp de sapte zile, tot ceea ce va framânta, ce va rapeste cel mai mult timp, care este fantezia dumneavoastra principala, ce anume atrage cel mai mult energia dumneavoastra. Daca va veti observa astfel timp de sapte zile, notând în jurnal toate aceste lucruri, veti afla care este caracteristica dumneavoastra dominanta.

Aceasta descoperire înseamna deja o jumatate de victorie. Aveti acum un mare avantaj, caci va cunoasteti dusmanul.

Lotusul este unul din cele mai miraculoase fenomene ale existentei; de aceea, în Orient el a fost considerat de mii de ani simbolul transformarii spirituale. Buddha este asezat pe un lotus, Vishnu la fel. De ce lotusul? - Deoarece aceasta floare are o semnificatie cu un simbolism puternic: el creste în noroi. Este simbolul transformarii, al metamorfozei. Noroiul este murdar, miroase îngrozitor. Lotusul are un parfum minunat, dar se naste din noroiulpestilential, în mod similar, viata obisnuita este precum noroiul, dar ascunde posibilitatea de a deveni un lotus. Noroiul poate fi transformat, iar voi puteti deveni un lotus. Sexul poate fi transformat, devenind o stare de samadhi. *Mânia poate fi transformata, devenind compasiune. Ura poate fi transformata, devenind iubire. Orice calitate negativa pe care o aveti la ora actuala poate fi transformata. Mintea zgomotoasa poate fi golita si transformata, devenind o muzica celesta.*

TRANSFORMAREA MÂNIEI

Meditatia pernei

Când trebuie practicata: în fiecare dimineata.

Durata: 20 de minute.

Prima etapa a transformarii este exprimarea mâniei, dar nu asupra unei persoane exterioare, caci atunci ea nu este manifestata în totalitate. Poate ca simtiti nevoia sa ucideti pe cineva, dar acest lucru nu este posibil. Poate ca simtiti nevoia sa muscati pe cineva, dar nici acest lucru nu este posibil. Toate aceste lucruri pot fi practicate însa cu o perna.

Perna nu va reactiona în nici un fel, nu va va duce la tribunal, nu va va purta dusmanie, în plus, cu ea puteti face *absolut orice,* fara ca ea sa va raspunda în vreun fel. Va fi chiar fericita, va râde de dumneavoastra.

Al doilea lucru pe care trebuie sa-1 retineti: fiti tot timpul constienti. Atunci când controlezi unproces, nu trebuie sa fii constient; poti sa faci mecanic acest lucru, la fel ca un robot. Când apare starea de mânie, se declanseaza un anumit mecanism: subit, întreaga fiinta devine extrem de contractata si de blocata. Daca sunteti lucizi, controlul nu mai pare la fel de usor. Societatea nu v-a învatat niciodata sa fiti lucizi, caci atunci când cineva este lucid, el este deschis. Deschiderea interioara face parte integranta din luciditate, iar atunci când vrei sa reprimi ceva, nu poti fi deschis; este o contradictie în termeni. Daca te deschizi, emotia respectiva poate iesi la suprafata. De aceea, societatea va învata cum sa va închideti, cum sa vacontractati, sa nu deschideti nici macar o ferestruica, pentru ca nimic din interiorul vostru sa nu iasa în afara.

Dar retineti: când nimic nu iese în afara, nimic nu poate patrunde în interior. Daca mânia nu poate iesi în afara, sunteti blocati. Când atingeti o piatra, nu simtiti nimic. Când priviti o floare, nici atât. Ochii vostri sunt închisi, sunt morti. Voi traiti o viata lipsita de sensibilitate. Sensibilitatea nu se poate naste decât din luciditate.

În cautarea radacinilor

Daca va simtiti tristi sau mâniosi, puteti face din starea voastra o meditatie. Nu va luptati cuaceste emotii, nu încercati sa va gânditi la altceva. Nu va duceti la film numai pentru ca va simtitifoarte tristi. Nu va mai reprimati sentimentele, caci ele va permit o mare ocazie de a medita.

Mai bine priviti locul de unde se naste mânia, mergeti pâna la radacinile ei. Cautati radaciniletristetii, si veti trai marea surpriza sa constatati

ca aceasta nu are nici un fel de radacini. Vazând ca lecautati radacinile, emotiile încep sa se evapore, convinse ca sunteti un om ciudat! Caci nici o emotie, nici un sentiment, nici o contradictie - nu au radacini. Ele sunt simpli nori pe cerul mintii voastre, fara radacini.

Deci, daca începeti sa le cautati radacinile, emotiile încep sa dispara: "Acesta nu este omulpotrivit pentru noi, nu se lasa afectat de noi. Se comporta bizar - noi suntem prezente, iar el necauta la radacini!" Orice sentiment, orice emotie, orice senzatie va disparea daca le veti cautaradacinile. Daca luciditatea dumneavoastra încearca sa le aprofundeze, ele se evapora, iar cerul mintii dumneavoastra va redeveni senin, încercati, si veti fi uimiti!

Alergarea

Exercitiu adresat celor care se simt incapabili sa-si exprime mânia, iubirea, teama etc.

Perioada: dimineata.

Este dificil sa lucrezi direct cu mânia, caci aceasta poate fi reprimata în adâncurile insondabile ale subconstientului, în acest caz, puteti lucra indirect cu ea. Alergarea permite evaporarea unei mari cantitati de mânie si de teama. Daca alergati o perioada suficient de îndelungata, respirând profund, mintea înceteaza sa mai functioneze, iar controlul este preluat de corp.

Pasul 1: începeti sa alergati pe drum, dimineata, începeti cu o jumatate de kilometru, apoi cu un kilometru, pâna când ajungeti la cel putin 4-5 kilometri zilnic. Folositi-va întregul corp. Nu alergati de parca v-ar strânge hainele. Alergati liber, asa cum fac copiii mici, si respirati profund, din stomac.

Pasul 2: la sfârsit, asezati-vă 434o148e ; sub un copac, odihniti-va, transpirati si lasati-va învaluit de aerul proaspat. Simtiti starea de pace. Mintea nu mai functioneaza, nu mai sunteti acum decât un corp transpirat, obosit, viu, care se odihneste, la fel ca un animal...

Comentarii: musculatura trebuie sa fie cât mai relaxata. Daca va place înotul, puteti practica si acest sport. La fel ca si în cazul alergarii, va trebui însa sa îl practicati cât mai plenar. Tot ceea ce va implica în totalitate

poate fi la fel de util. Uitati de mânie sau de emotii; important este sa va implicati cu toata fiinta dumneavoastra într-o activitate sau alta. în acest fel, va veti putea implica la fel de profund în mânie si în iubire. Cine se implica în totalitate într-o anumita activitate, o poate face cu orice alta activitate.

Intrarea în fierbere

Când: în fiecare zi, ori de câte ori va simtiti bine.

Durata: 15 minute.

Instrument necesar: un ceas cu alarma.

]Pasul 1: închideti-va în camera si faceti tot posibilul ca - timp de 15 minute - sa deveniti cât mai furios, ca si cum ati intra în fierbere. Urmariti sa ajungeti la apogeu, dar nu eliberati mânia. Fortati nota, pâna când simtiti ca sunteti pe punctul de a înnebuni de furie; nu o eliberati însa, nu o manifestati, nu va descarcati nici macar pe o perna. Reprimati mânia în toate felurile cu putinta - exact opusul *catharsis-ului.*

Daca simtiti toata aceasta stare de tensiune acumulându-se în regiunea stomacului, ca si cum ati fi pe punctul de a exploda, contractati-va stomacul, astfel încât sa amplificati tensiunea. Daca simtiti ca umerii dumneavoastra devin tensionati, contractati-i înca si mai tare. Aduceti-va întregul corp la o stare maxima de contractare, la fel ca un vulcan aflat pe punctul de a exploda, dar fara sa dati drumul tensiunii. Nu tipati, caci stomacul se poate relaxa; nu loviti nici un obiect, caci umerii se pot decontracta.

Pasul 2: când suna ceasul (dupa trecerea celor 15 minute), asezati-vă 434o148e ; în tacere, închideti ochii si contemplati ceea ce se petrece. Relaxati-va trupul.

Comentarii: aceasta aducere a sistemului corporal si nervos la punctul de fierbere forteazatopirea structurilor interioare rigide...

Meditatia dinamica a lui Osho

Este o tehnica adresata celor care nu reusesc sa-si manifeste mânia.

O tehnica de meditatie care începe printr-o miscare, printr-o actiune, va poate ajuta pe maimulte planuri. Ea devine un *catharsis.*

Meditatia este un fenomen foarte ciudat. Pentru a întelege mai bine ce se întâmpla, trebuie sa realizati o lege esentiala a energiei: aceasta se misca într-o polaritate duala. Aceasta este singura miscare pe care o cunoaste energia: polaritatea duala.

Pentru ca o energie sa devina dinamica, ea are nevoie de polul opus. Este la fel ca electricitatea, care se misca între polul pozitiv si cel negativ. Daca exista doar o polaritate negativa, nu putem vorbi de electricitate. La fel, daca exista doar o polaritate pozitiva. Pentru ca energia sa existe, sunt necesari amândoi polii. Când cei doi poli se întâlnesc, ei creeaza electricitatea; asa se naste scânteia.

Ori de câte ori veti examina o energie, veti constata ca ea se misca între doi poli, oscilând între

ei. Aceasta polaritate afecteaza inclusiv meditatia, caci mintea este logica, iar viata este dialectica. Când afirm ca mintea este logica, vreau sa spun ca ea se misca pe o linie dreapta. Când spun ca viata este dialectica, ma refer la opusul primei situatii: viata se misca în zigzag, de la negativ la pozitiv si de la pozitiv la negativ. Ea oscileaza între cei doi opusi în zigzag.

Mintea urmeaza întotdeauna o linie simpla, dreapta. Ea nu se îndreapta niciodata catre opus, ci defineste opusul. Ea nu crede decât într-un singur pol, în timp ce viata crede în amândoi.

Energia poate fi convertita si folosita asa cum dorim. Folosita corect, noi putem deveni mai vitali, mai vii. Pentru aceasta, trebuie sa absorbim însa amândoi opusii, astfel încât procesul sa devina dialectic. Lipsa de efort înseamna inactivitate. Efortul înseamna activitate. Amândoua extremele trebuie sa fie prezente.

Faceti cât mai multe lucruri, dar fara a actiona - în acest fel, veti avea amândoua polaritatile.Miscati-va prin lume, dar nu faceti parte din ea. Traiti în lume, dar nu lasati lumea sa traiasca în voi. în acest fel, contradictia se va resorbi.

Meditatia Dinamica este o contradictie. "Meditatia" înseamna tacere, lipsa efortului,inactivitate. "Dinamica" înseamna efort, cât mai mult efort, un efort absolut. Am putea-o numi o meditatie dialectica.

Instructiuni pentru Meditatia Dinamica

Pentru aceasta meditatie, Osho a creat o muzica speciala, care sa îi ghideze pe adepti de-a lungul acestui proces...

Prima etapa: 10 minute.

Respirati rapid pe nas. Insistati pe expiratie; inspiratia se va produce de la sine. Respiratia trebuie sa fie cât mai intensa si mai haotica, sa patrunda adânc în plamâni. Respirati cât mai rapid cu putinta, dar profund. Integrati-va plenar în actul respiratiei, dar fara a va contracta corpul; îndeosebi gâtul si umerii trebuie sa ramâna relaxati. Continuati, pâna când deveniti literalmente una cu respiratia. Respiratia trebuie sa ramâna haotica (adica sa nu fie predictibila, planificata). Când energia se pune în miscare, ea impulsioneaza întregul corp. Lasati corpul sa se exprime prin miscare; mai mult, folositi-va de miscari pentru a acumula si mai multa energie. Miscarile naturale ale bratelor si corpului contribuie la ascensiunea energiei. Simtiti acumularea energiei, în prima etapa, nu eliminati energia si nu încetiniti ritmul.

Etapa a doua: 10 minute.

Oferiti-i corpului dumneavoastra libertatea de a se manifesta asa cum doreste, de a exploda!... Lasati-1 sa preia initiativa. Dati-va drumul. Actionati ca un nebun... Cântati, tipati, dansati, râdeti, sariti, scuturati-va corpul, loviti obiectele din jur, aruncati-va încolo si încoace. Nu va retineti de la nici o miscare. La început, puteti juca putin teatru, pâna când va dati drumul cu adevarat. Nu lasati mintea sa intervina în nici un fel. Identificati-va 100% cu corpul dumneavoastra.

Etapa a treia: 10 minute.

Cu umerii si gâtul relaxate, ridicati-va bratele cât mai sus. Coatele nu trebuie sa fie însa rigide, în aceasta pozitie, sariti încolo si încoace, strigând *mantra* HOO!... HOO!... HOO!... cât mai intens, din abdomen. De câte ori aterizati la sol (având grija ca si calcâiele sa atinga pamântul), lasati

sunetul sa se scufunde pâna în centrul sexualitatii. Efortul trebuie sa fie maxim, sa mearga pâna la epuizare.

Etapa a patra: 15 minute

STOP! înghetati în pozitia în care va aflati, indiferent care este ea. Nu va îndreptati corpul. Cea mai mica tuse, cea mai mica miscare va conduce la pierderea energiei, si întregul efort va fi risipit. Deveniti martorul lucid al propriei dumneavoastra fiinte.

Etapa a cincea: 15 minute

Celebrati ceea ce simtiti. Exprimati prin muzica si dans tot ceea ce exista în dumneavoastra. Pastrati aceasta vitalitate de-a lungul întregii zile.

GELOZIA

O tehnica pentru cupluri

Tehnica se recomanda cuplurilor care se simt blocate în relatia lor, care doresc ca energiile lor sa fie eliberate, în vederea fuziunii.

Perioada: noaptea

Durata: 30 de minute

Pasul 1: ramâneti asezati fata în fata, tinându-va de mâini, cu bratele încrucisate.

Pasul 2: priviti-va în ochi, timp de 10 minute. Daca trupul dumneavoastra începe sa se balanseze, îngaduiti-i acest lucru. Puteti clipi, dar este important sa continuati sa va priviti în ochi. Nu va desprindeti mâinile, orice s-ar întâmpla.

Pasul 3: dupa 10 minute, închideti ochii, amândoi, si continuati sa va balansati usor.

Pasul 4: ridicati-va în picioare si continuati sa va leganati usor, timp de alte 10 minute, în acest fel, energiile voastre vor fuziona mai bine.

Tot ceea ce faceti cu iubire amplifica circuitul energetic. Nu conteaza obiectul iubirii, puteti sa va folositi de orice pretext.

Este la fel ca în cazul apei. Oriunde s-ar afla marea, apa curge catre nivelul marii, sfârsind prin a o descoperi. Oriunde exista iubire, energia curge în directia ei.

Pasul 1: luati în mâna o piatra. Constientizati iubirea pe care i-o purtati, închideti ochii si simtiti o iubire infinita pentru aceasta piatra. Fiti recunoscatori ca exista si ca va accepta iubirea. Subit, veti sesiza o pulsatie, iar energia se va pune în miscare.

Pasul 2: nu aveti neaparat nevoie de un om. Simpla idee ca iubiti pe cineva este suficienta pentru a pune energia în miscare. Iubirea **este** miscare, si ori de câte ori ne simtim înghetati, blocati, aceasta înseamna ca nu dispunem de iubire.

Iubirea înseamna caldura, si oriunde exista caldura, înghetul nu se mai poate produce. Unde lipseste iubirea, totul este înghetat. Temperatura sufletului scade sub zero grade. De aceea, unul din lucrurile cele mai importante pe care ar trebui sa îl retineti este urmatorul: iubirea înseamna caldura. La fel, ura este fierbinte. Singura care este rece este indiferenta. Deci chiar si atunci când urâti, energia se pune în miscare. Evident, fluxul ei este distructiv în acest caz. Mânia pune si ea energia în miscare. Asa se explica de ce se simt atât de bine oamenii dupa o criza de furie; ei si-au eliberat astfel o anumita energie.

Ea este însa extrem de distructiva. Ar fi putut fi constructiva, daca ar fi fost eliberata prin iubire, dar chiar si asa, tot e mai bine decât sa nu fie eliberata deloc. Când omul este indiferent, energia nu curge.

De aceea, tot ceea ce va topeste si va încalzeste este bun pentru voi. Prima optiune ar trebui sa fie întotdeauna iubirea. Daca aceasta nu este posibila, a doua optiune ar trebui sa fie mânia. Acestea sunt singurele optiuni. Nu mai exista o a treia. Aceasta este situatia în care se regasesc oamenii. Asa se explica de ce exista atâtia oameni morti, atâtea cadavre ambulante. Ei nu sunt vii decât cu numele, caci în realitate sunt indiferenti. Când începi sa curgi...

Înfruntarea geloziei

Cuvintele mele nu pot deveni o experienta pentru voi daca nu le traiti direct. Cum pot fi eleexperimentate? Simplu: aducând emotiile care se ascund în spatele vostru în fata voastra.

Nu le mai reprimati; exprimati-le. Asezati-vă 434o148e ; în camera dumneavoastra, cu usa închisa, si focalizati-va asupra geloziei pe care o simtiti. Priviti-o, contemplati-o, lasati-o sa se inflameze, sa devina o flacara puternica. Ardeti în aceasta flacara, si astfel o veti cunoaste mai bine. Nu începeti prin a spune ca este urâta, caci aceasta idee este suficienta pentru a o reprima. Ea nu îi va permite o manifestare deplina. Lasati deoparte prejudecatile! Limitati-va la efectul existential al geloziei, la fapte. Renuntati la interpretari, la ideologii! Uitati de *buddha-si,* de mine. Lasati gelozia sa traiasca. Priviti-o adânc în ochi. Procedati în mod similar cu mânia, cu tristetea,cu ura, cu posesivitatea. Procedând astfel, veti constata treptat ca ele devin transparente, veti trai sentimentul transcendental ca dumneavoastra sunteti doar un martor, va veti pierde simtul de identitate, deci si identificarea cu ele.

TEAMA

Contemplarea starii de teama

Perioada: oricând în timpul zilei, dar numai pe stomacul gol, sau la 2-3 ore dupa masa; în caz contrar, puteti vomita.

Pasul 1: închideti-va în camera, daca este posibil goi, sau cu haine cât mai usoare pe voi.Asezati-vă 434o148e ; la sol cu picioarele încrucisate.

Pasul 2: asezati-vă 434o148e ; palmele la câtiva centimetru sub ombilic si apasati zona respectiva. Apoi relaxati zona. Presiunea actioneaza ca un declansator, încetati presiunea numai dupa ce simtiti ca se petrece ceva: la circa doua minute dupa ce ati început.

Simpla apasare a punctului *hara* este suficienta pentru a crea o stare foarte intensa de teama. Respiratia devine haotica. Acceptati aceasta stare si patrundeti în ea. Chiar daca tremurati din tot corpul, cooperati cu aceasta stare. Orice s-ar întâmpla, permiteti sa se întâmple. Daca simtiti nevoia sa dansati, dansati. Nu controlati miscarile corpului; dimpotriva, permiteti-le. Actionati ca un posedat.

Procesul poate dura între 25-45 de minute si este extrem de benefic. Este posibil sa treaca doua luni pâna la declansarea totala a evenimentelor, dar este un exercitiu care actioneaza asupra emotiilor primare si care va poate ajuta sa patrundeti foarte adânc în subconstientul vostru.

Pasul 3: înainte de culcare, asezati-vă 434o148e ; în pat, cu ochii închisi, si imaginati-va o tabla neagra, cât mai neagra. Vizualizati pe ea cifra 3, de trei ori. O vedeti, apoi o stergeti, o vedeti din nou, o stergeti din nou, si asa mai departe. Vizualizati apoi cifra 2 de trei ori (stergând-o de fiecare data). Continuati în mod similar cu cifrele I si 0. când veti ajunge la cifra O, veti simti o mare liniste interioara, asa cum nu ati mai simtit vreodata. Ea se va amplifica pe masura ce veti avansa cu exercitiul. Nu va grabiti; aceasta etapa poate dura 2-3 minute.

În fiinta voastra exista mai multe straturi, iar scopul tehnicii este sa va conduca treptat catre stratul zero din fiinta. Când toate emotiile primare vor iesi la suprafata, aceasta etapa va va conduce catre o liniste absoluta, ca si cum întreaga existenta ar disparea subtil, ca si cum nu ar mai exista nimic. Veti trai astfel o mare eliberare.

Înfruntarea temerilor personale

Perioada: în fiecare noapte.

Durata: 40 de minute.

Pasul 1: asezati-vă 434o148e ; în camera dumneavoastra, cu lumina stinsa, si cultivati o stare de teama. Gânditi-va la cele mai oribile lucruri, la stafii si la demoni, sau la orice altceva va trece prin minte. Imaginati-va ca toate aceste fiinte diabolice danseaza în jurul dumneavoastra si ca sunteti prins în cercul lor malefic.

Amplificati starea de teama pâna la paroxism: fantomele va ucid, va violeaza, va sufoca. Patrundeti cât mai adânc în starea de teama, si orice s-ar întâmpla, confruntati-va cu fenomenul respectiv, nu-1 evitati.

Pasul 2: ori de câte ori apare o stare de teama în cursul zilei, acceptati-o. Nu o respingeti, nu va gânditi ca este ceva gresit, peste care trebuie sa treceti. Este o stare naturala. Prin acceptarea si exprimarea ei în timpul noptii, lucrurile vor începe sa se schimbe.

De la teama la iubire

Acest exercitiu are scopul de a schimba o stare de teama într-o stare de iubire.

Durata: 40-60 de minute.

Pasul 1: asezati-vă 434o148e ; confortabil, cu palmele unite, palma stânga peste cea dreapta. Aceasta postura conduce energia într-o anumita directie. Mâna stânga este conectata la emisfera dreapta, si invers. Emisfera stânga este sediul ratiunii, dar si al lasitatii. Omul nu poate fi simultan un intelectual si un erou. Emisfera dreapta este intuitiva.

Pasul 2: relaxati-va si închideti ochii. Lasati maxilarul inferior sa se destinda, pâna când începeti sa respirati în mod natural pe gura.

Respiratia pe gura reprezinta o alta structura respiratorie decât cea pe nas, care o elimina pe cea veche. Respiratia pe nas stimuleaza creierul. Nasul este dual (din cauza narilor), gura nu este duala. De aceea, respiratia pe gura nu stimuleaza creierul, iar *prana* se duce direct în piept.

Aceasta metoda da nastere la o altfel de stare de relaxare, non-duala, foarte tacuta, iar energiile încep sa curga într-un fel nou.

Retrairea copilariei

Nu exista nimic de care sa va temeti. Toate lucrurile trebuie întelese. Viata omului trebuie sadevina o carte deschisa, o poveste ce poate fi înteleasa. Este inutil sa va temeti, sa va înfuriati etc. Aceste emotii negative sunt obstacole inutile în calea întelegerii.

Partea întâi

Perioada: în fiecare noapte, înainte de a adormi.

Durata: 10-15 minute.

Pasul 1: asezati-vă 434o148e ; în pat, cu lumina stinsa. Redeveniti un copilas. Aduceti-va aminte de primii ani ai copilariei, atât cât puteti (de regula, primele amintiri se învârt în jurul vârstei de trei ani). Tehnica se realizeaza în singuratate.

Pasul 2: începeti sa plângeti. Scoateti tot felul de scâncete si de sunete ciudate, specifice copilariei.

Dati-va drumul. Daca simtiti nevoia sa strigati cu voce tare, nu ezitati. Procedati astfel timp de10-15 minute.

Pasul 3: în continuare, culcati-va, cu simplitatea si inocenta care îi caracterizeaza pe copii.

Partea a doua

Perioada: ori de câte ori aveti ocazia în timpul zilei.

Daca va aflati pe o plaja, comportati-va la fel ca un copil: adunati scoici, alergati liberi, adunati pietricele colorate, construiti castele de nisip. Ori de câte ori întâlniti copii, nu va comportati ca un adult. Intrati în jocul lor. Când aveti ocazia, dezbracati-va complet, la fel ca si copilasii. Strâmbati-va într-o oglinda, jucati-va cu apa din baie, împroscati-o pretutindeni, jucati-va cu ratustele din plastic.

Conectati-va din nou la spiritul copilariei, iar teama va disparea, caci ea a început în copilarie, iardumneavoastra trebuie sa surprindeti din nou momentul în care a început. Trebuie sa mergeti la radacini, caci lucrurile nu pot fi schimbate decât daca ajungem la radacinile lor... Tot secretul este sa ajungeti sa va retraiti starea de copilarie. Abia atunci vor disparea toate temerile voastre, dupa care veti putea înflori cu adevarat.

Centrarea

Una din principalele probleme cu care se confrunta umanitatea din zilele noastre este lipsa de radacini, descentrarea. Daca veti deveni constienti de acest lucru, veti simti inevitabil o balansare a picioarelor, o nesiguranta, caci acestea sunt cu adevarat radacinile omului.

Omul este legat de pamânt, înradacinat, prin picioarele sale. Atunci când întelegeti direct în ce consta problema, ea este pe jumatate rezolvata. Tot ce va mai ramâne acum este sa faceti doua sau trei lucruri.

Perioada: în fiecare dimineata.

Pasul 1: înainte sa începeti sa alergati, ramâneti câteva momente în picioare, cu talpile situate la o distanta de circa 15-20 de centimetri, închideti ochii, dupa care lasati-va întreaga greutate pe piciorul drept. Piciorul stâng este complet eliberat. Simtiti acest lucru, dupa care treceti greutatea pe piciorul stâng. Eliberati complet piciorul drept, ca si cum acesta nu ar mai avea nimic de facut. Mai este înca sprijinit de pamânt, dar nu mai trebuie sa sustina nici o greutate.

Repetati acest procedeu de 4-5 ori. Constientizati schimbul energetic si senzatiile corespondente, în final, lasati-va greutatea pe ambele picioare, în mod egal, ca si cum ati fi chiar la mijloc, nici în stânga, nici în dreapta. Acest sentiment de centrare va va da un mare simt al înradacinarii în pamânt.

Pasul 2: daca va aflati la mare, duceti-va în fiecare dimineata pe plaja si alergati pe nisip. Daca nu sunteti la mare, alergati oriunde aveti posibilitatea, cu picioarele goale (fara a fi încaltati), pe pamântul moale (nu pe asfalt), astfel încât sa existe un contact direct între talpi si sol. în câteva saptamâni, veti începe sa simtiti o mare energie si vigoare în picioarele dumneavoastra.

În paralel, începeti o tehnica de respiratie profunda. De regula, respiratia omului este foartesuperficiala. Ea trebuie sa patrunda pâna la radacina fiintei, iar aceasta radacina este centrul sexualitatii, în acest fel, puteti masa continuu acest centru prin respiratia dumneavoastra. Acest proces va va da un simt al centrarii.

Când respiratia este superficiala si nu ajunge pâna în centrul sexualitatii, se produce un decalaj, o prapastie care nu poate fi umpluta si care va face sa va simtiti confuzi, nesiguri, incapabili sa va dati seama cine sunteti, încotro va îndreptati... plutind în deriva. Viata îsi pierde pasiunea, moare, caci cum ar putea exista ea fara un scop? si cum ar putea exista un scop fara a fi centrati în propria voastra energie?

De aceea, începeti prin a va centra în pamânt, care este mama noastra, a tuturor.

În al doilea rând, *centrati-va în centrul sexualitatii,* care este tatal nostru, al tuturor. Abiaatunci va veti simti usurati, centrati.

Pasul 3: dupa ce ati terminat alergarea, repetati instructiunile de la Pasul 1

EPILOG

Meditatia da nastere unui agent catalitic: unei minti complet tacute, fara gânduri, unui corp complet relaxat, fara tensiuni, unei inimi complet olite, fara stari, sentimente, emotii, senzatii. Odata aflati în aceasta stare, asteptati. Când simtiti tacerea, seninatatea, asteptati... si din aceasta stare e vid, ceva va exploda în interiorul vostru. Va fi o explozie de lumina, de iubire, o beatitudine infinita, are va va însoti apoi de-a pururi.

DESPRE AUTOR

Osho este unul dintre cei mai cunoscuti si controversati învatatori spirituali. Viata si învataturile lui au influentat milioane de oameni, de toate vârstele. A fost considerat de catre ziarul londonez " Sunday Time " drept unul dintre " cei o mie de creatori ai secolului 20 "; iar de catre ziarul indian " Sunday Mid-Day ", drept unul dintre cei zece oameni - alaturi de Ghandi si Buddha - care au schimbat destinul Indiei.

Despre activitatea sa, Osho spunea ca ajuta la crearea unui nou tip de fiinte umane. Obisnuia sa caracterizeze acest nou tip uman, drept "Zorba-Buddha" capabil, pe de o parte, sa se bucure de placerile lumesti precum Zorba Grecul si, pe de alta parte, sa traiasca încalmul si linistea caracteristica lui Buddha.

Unicitatea lui Osho consta înfaptui ca nu încearca sa ofere solutii sau dogme, ci instrumente pe care oamenii sa le foloseasca în viata de fiecare zi, pentru a se realiza: "Raspunsul este în voi. Eu doar va ajut sa constientizati potentialul de care dispuneti. "

OAMENII CRED CĂ sTIU CE ESTE IUBIREA, ÎN REALITATE, NU sTIU. DIN ACEASTĂ NEÎNȚELEGERE SE NAsTE GELOZIA. PRIN "IUBIRE", OAMENII ÎNȚELEG UN FEL DE MONOPOL, O FORMĂ DE POSESIVITATE, FĂRĂ SĂ ÎNȚELEAGĂ UNA DIN CELE MAISIMPLE REALITĂȚI ALE VIEȚII: ÎN CLIPA ÎN CARE POSEZI O FIINȚĂ VIE, AI UCIS-O.

VIAȚA NU POATE FI POSEDATĂ. NIMENI NU POATE ȚINE VIAȚA ÎNTR-UN PUMN ÎNCLEsTAT. DACĂ VREI SĂ TE BUCURI DE EA, TREBUIE SĂ ÎȚI ȚII PALMELE DESCHISE.

DUPĂ CE IUBIREA SE APRINDE CU ADEVĂRAT, GELOZIA SI POSESIVITATEA DISPAR PUR sI SIMPLU. VEȚI FI SURPRINsI SĂ CONSTATAȚI CĂ AU DISPĂRUT, LA FEL CA ATUNCI CÂND APRINZI O LUMÂNARE sI TE ÎNTREBI UNDE A DISPĂRUT ÎNTUNERICUL DINCAMERĂ, ÎNTUNERICUL NU POATE FI GĂSIT CU AJUTORUL LUMINII, PENTRU CĂ DISPARE PUR sI SIMPLU. EL NU ERA ALTCEVA DECÂT ABSENȚA LUMINII. LA FEL, GELOZIA ESTE ABSENȚA IUBIRII.